



**REGIONE CAMPANIA**  
**AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO**  
[www.aslavellino.it](http://www.aslavellino.it)

Dipartimento di Prevenzione ASLAV  
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
 Tel. 0825292621-07-06-11 – Fax 0825292606  
 Via Circumvallazione 77, 83100 Avellino



**Primavera-estate**

			<b><u>Secondaria 1°</u></b>
<b><u>I settimana</u></b>			<b><u>GRAMMI</u></b>
<b><u>Lunedì</u></b>			
pasta			70g
Pomodori, passata			50g
Prosciutto cotto			60g
Spinaci bolliti no sale			50g
Pane			50g
Olio di oliva extra vergine			16g
Frutta			150g
<b><u>Martedì</u></b>			
pasta			70g
Zucchine			q.b.
Pollo, fuso senza pelle crudo			80g
carote			50g
Pane			50g
Olio di oliva extra vergine			16g
Frutta			150g
<b><u>Mercoledì</u></b>			
Riso			40 g
Lenticchie crude/cotte			40g
Arista			80g
patate			50 gr
Pane			50g
Olio di oliva extra vergine			16g
Frutta			150g



<b><u>Giovedì</u></b>			
Riso			40g
Piselli freschi			30g
Ricotta/mozzarella			100g
Lattuga			50g
Pane			50g
Olio di oliva extra vergine			16g
Frutta			150g
<b><u>Venerdì</u></b>			
Pasta			70g
Melanzane			30g
Merluzzo o nasello			100g
Zucchine			50g
Pane			50g
Olio di oliva extra vergine			16g
Frutta			150g
<b><u>II settimana</u></b>			
<b><u>Lunedì</u></b>			
pasta			70g
patate			100 gr
Asiago/parmigiano			60g
fagiolini			50g
Pane			50g
Olio di oliva extra vergine			16g
Frutta			150g
<b><u>Martedì</u></b>			
pasta			70g
pomodoro			50gr
filetto di pesce			80g
melanzane			50g
Pane			50g
Olio di oliva extra vergine			16g



Frutta		150g
<b><u>Mercoledì</u></b>		
Riso		70g
Spinaci		30g
POLLO		100g
pomodori		50g
mais		10 gr
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Giovedì</u></b>		
pasta		40 g
fagioli		40g
Vitello		80g
Carote		50g
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Venerdì</u></b>		
Pizza margherita		200g
lattuga		50g
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>III settimana</u></b>		
<b><u>Lunedì</u></b>		
pasta		70g
pesto		10g
arista di maiale		80g
insalata verde e pomodori		50g
Pane		50g





Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Martedì</u></b>		
Pasta		70g
zucchine		30g
filetto di pesce		80g
patate		80 gr
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Mercoledì</u></b>		
Pasta		40 g
Lenticchie crude/cotte		40 g
uova		60g
spinaci		50g
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Giovedì</u></b>		
Riso		70g
pomodoro		50 gr
polpette		80g
lattuga		50g
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Venerdì</u></b>		
pasta		70g
pomodoro		50 gr
carne macinata		50g
mozzarella di vacca		50g
fagiolini		50g



Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>IV settimana</u></b>		
<b><u>Lunedì</u></b>		
pasta		40 g
fagioli		40g
POLLO		100g
patate		80 gr
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Martedì</u></b>		
Riso		70g
Spinaci		40g
Ricotta/mozzarella		80g
pomodori		50g
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Mercoledì</u></b>		
pasta		70g
pomodoro e basilico		50 gr
filetto di pesce		80g
melanzane		50g
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Giovedì</u></b>		
Pasta		70g
parmigiano		5g

Prosciutto cotto		80g
carote		q.b.
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g
<b><u>Venerdi</u></b>		
gnocchi		250g
pomodoro		50 gr
uova		60g
Spinaci		q.b.
parmigiano		5g
Pane		50g
Olio di oliva extra vergine		16g
Frutta		150g



Ente certificato UNI EN ISO 9001-2015

Azienda Sanitaria Locale "Avellino" – Via degli Imbimbo – 83100 Avellino-C.F. e P.IVA : 02600160648