



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



Dipartimento di Prevenzione  
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
 Tel. 0825-292621-07-06-11 – Fax 0825-292606  
 Via Circumvallazione 77, 83100 Avellino  
[sian@aslavellino.it](mailto:sian@aslavellino.it)

**MENU' AUTUNNO-INVERNO 2024-2025**

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
<b>SETTIMANA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e ceci</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Merluzzo al pomodoro</li> <li>• Spinaci al limone</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso, zucchine e parmigiano</li> <li>• Uovo sodo</li> <li>• Patate trifolate</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pesto</li> <li>• Tacchino in umido</li> <li>• Broccoletti all'insalata</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina in brodo vegetale</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Carote</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>
<b>SETTIMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Pollo impanato</li> <li>• Zucca arrostita</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con gli spinaci</li> <li>• Primosale</li> <li>• Lattuga</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta, zucca e parmigiano</li> <li>• Sogliola alla mugnaia</li> <li>• Zucchine al pomodoro</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con ragù di vitello</li> <li>• Scaloppina di vitello</li> <li>• Carote</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e lenticchie</li> <li>• Fesa di tacchino</li> <li>• Verdure grigliate</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>
<b>SETTIMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le patate</li> <li>• Petto di pollo al limone</li> <li>• Spinaci all'insalata</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e piselli</li> <li>• Arista di maiale</li> <li>• Carote</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestrone con pasta</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Zucchine</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con crema di carciofi</li> <li>• Filetto di pesce al pomodoro</li> <li>• Broccoletti</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta pomodoro</li> <li>• Coscia di pollo con patate</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>
<b>SETTIMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con i broccoli</li> <li>• Platessa in umido</li> <li>• Spinaci in umido</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta, pomodoro e parmigiano</li> <li>• Bocconcini di pollo</li> <li>• Zucchine arrostiti</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con la zucca</li> <li>• Frittata con patate</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e fagioli</li> <li>• bastoncini di pesce</li> <li>• lattuga</li> <li>• pane</li> <li>• frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al forno</li> <li>• Vitello magro</li> <li>• Carote</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>

**MENU' PRIMAVERA-ESTATE 2024-2025**

<b>1 Settimana</b>				
<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta con zucchine	Riso con lenticchie	Pasta con le melanzane	Riso con piselli
Prosciutto cotto	Petto di pollo impanato al forno	arista	Filetto di merluzzo al pomodoro	ricotta/mozzarella
spinaci	carote	patate	zucchine	lattuga
Panino	Panino	Panino	Panino	Panino
<b>2 Settimana</b>				
<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
Pasta con patate	Pasta al pomodoro fresco	Riso con spinaci	Pasta con fagioli	Pizza margherita/marinara
asiago/ parmigiano/ mozzarella	filetto di pesce impanato/gratinat o al forno	Polpettine di pollo in umido	Scaloppina di vitello	
fagiolini al limone	melanzane	pomodori e mais	lattuga	Carote
Panino	Panino	Panino	Panino	Panino
<b>3 Settimana</b>				
<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
Pasta al pesto di basilico	Pasta con zucchine	Pasta con crema di lenticchie	Riso al pomodoro	Pasta al forno
Scaloppina di maiale	filetto di pesce al forno	Frittatina al forno	Polpette di bovino al forno o al sugo	
insalata verde e pomodori	Patate al forno	Spinaci al limone	Insalata verde	Fagiolini
Panino	Panino	Panino	Panino	Panino
<b>4 Settimana</b>				
<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
Pasta e fagioli	Riso con spinaci	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'olio	Gnocchi al pomodoro
pollo al forno con patate	Ricotta/fior di latte	filetto di pesce impanato al forno	Prosciutto cotto	Frittatina con spinaci e parmigiano
	Pomodori in insalata	melanzane	carote	
Panino	Panino	Panino	Panino	Panino

Ogni giorno dovrà essere previsto inoltre un frutto fresco di stagione.

Si consiglia di inserire il panino integrale due volte a settimana

