



REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO
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

Autunno-Inverno

				Secondaria I°		
				Quantità (g)		
<u>1° settimana</u>						
<u>Lunedì</u>						
Pasta di semola				40		
Ceci secchi				60		
Olio extra vergine di oliva				16		
Prosciutto cotto				60		
Pane bianco				50		
Frutta Fresca				150		
<u>Martedì</u>						
Pasta di semola				70		
Salsa di pomodoro				50		
Merluzzo o Nasello				80		
Pane bianco				50		
Spinaci				50		
Olio extra vergine di oliva				16		
Frutta Fresca				150		
<u>Mercoledì</u>						
Riso				70		
Zucchine				70		
Parmigiano grattugiato				10		
Uovo di gallina				60		
Patate				80		
Frutta Fresca				100		
Olio extra vergine di oliva				16		
Pane bianco				50		



Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>Mercoledì</u>						
Pasta di semola				70		
Zucca				40		
Parmigiano grattugiato				10		
Sogliola				80		
Pane bianco				50		
Olio extra vergine di oliva				16		
Frutta fresca				150		
<u>Giovedì</u>						
Pasta di semola				70		
Salsa di pomodoro				50		
Vitello magro				110		
Carote				50		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>Venerdì</u>						
Riso				40		
Lenticchie secche				40		
Fesa di tacchino				80		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>III settimana</u>						
<u>Lunedì</u>						
Pasta di semola				70		
Patate				100		
Petto di pollo				80		
Spinaci				50		
Frutta fresca				150		



Olio extra vergine di oliva				16		
Pane bianco				50		
<u>Martedì</u>						
Pasta di semola				40		
Piselli freschi				30		
Maiale magro				80		
Carote				50		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				18		
<u>Mercoledì</u>						
Riso				70		
Misto di verdure cotte				200		
Ricotta/formaggio cremoso				60		
Zucchine				50		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>Giovedì</u>						
Riso				70		
Carciofi/altre verdure di stagione				60		
Platessa				80		
Broccoletti				60		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>Venerdì</u>						
Pasta di semola				80		
Salsa di pomodoro				60		
Coscia di pollo				80		



Patate				80		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>IV settimana</u>						
<u>Lunedì</u>						
Pasta di semola				70		
Broccoli				60		
Platessa				80		
Spinaci				50		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>Martedì</u>						
Pasta di semola				70		
Salsa di pomodoro				50		
Parmigiano grattugiato				10		
Bocconcini di pollo				80		
Zucchine				50		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>Mercoledì</u>						
Pasta di semola				70		
Zucca				40		
Uovo di gallina				60		
Patate				50		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>Giovedì</u>						
Riso/pasta				70		



Salsa di pomodoro				50		
Formaggio/mozzarella				40		
Vitello magro				80		
Carote				50		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
<u>Venerdì</u>						
Riso/pasta				40		
Fagioli secchi				40		
Bastoncini di pesce				50		
Spinaci				50		
Pane bianco				50		
Frutta fresca				150		
Olio extra vergine di oliva				16		
Ogni giorno è prevista acqua						
Inserire prezzemolo e basilico nelle preparazioni						
FOCUS NUTRIZIONALE Autunno-Inverno e Primavera-Estate						
KCAL				788		
CARBOIDRATI				111,4g 56,6%		
LIPIDI				24,6g 28,1%		
PROTEINE				30,2g 15,3%		
FERRO				5mg		
CALCIO				420mg		

Ente certificato UNI EN ISO 9001-2015

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

