

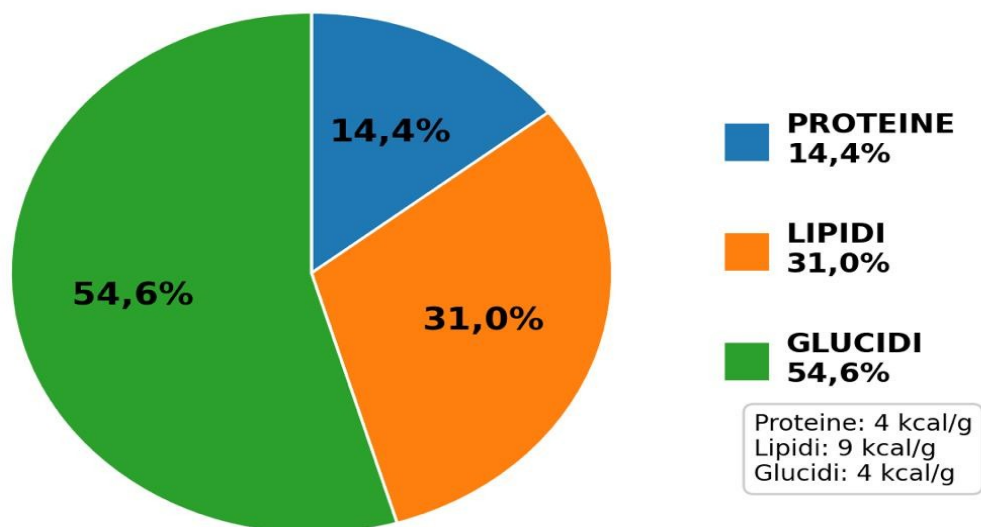


REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO
www.aslavellino.it

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
Prot. N°

RIPARTIZIONE ENERGETICA

Totale: 488 kcal



NUTRIENTE	GRAMMI (g)	KCAL	% Kcal
■ PROTEINE	17,6 g	70,4 kcal	14,4%
■ LIPIDI	16,8 g	151,2 kcal	31,0%
■ GLUCIDI	66,6 g	266,4 kcal	54,6%
TOTALE		488,0 kcal	100%



MENU' PRIMARIA
I SETTIMANA

LUNEDI'	
TUBETTI	50g
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	20g
CARNE MACINATA DI POLLO E TACCHINO	80g
SUGO	q.b.
UOVO	60g
PANGRATTATO	10g
PARMIGIANO	5g
INSALATA VERDE	80g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
MARTEDI'	
RISO	70g
VERZA	60g
PARMIGIANO	5g
UOVO	60g
CAVOLFIORE	80g
PARMIGIANO	5g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100
OLIO	15
MERCOLEDI'	
ORECCHIETTE	70g
BROCCOLI	60g
PARMIGIANO	5g
FILETTI DI MERLUZZO	90g
PANGRATTATO	10g
CAROTE	100g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
GIOVEDI'	
PASTA ALL'UOVO SECCA CRUDA	80g



RAGU'DI CARNE DI VITELLO	50g
RICOTTA	60g
FINOCCHI	100g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
VENERDI'	
ORZO/FARRO	35g
LEGUMI MISTI SECCHI	15g
MOZZARELLA/RICOTTA	60g
SPINACI	80g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g

II SETTIMANA

LUNEDI'	
SEDANI	50g
ZUCCA	60g
FILETTI DI SOGLIOLA	70g
POMODORO	q.b.
SPINACI	80g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
MARTEDI'	
ORZO/FARRO	35g
CAROTE	q.b.
LENTICCHIE	15g
FORMAGGIO CREMOSO	60g
INSALATA VERDE	80g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
MERCOLEDI'	
DITALI	50g



CAVOLFIORE	60g
PARMIGIANO	5g
UOVO	60g
PARMIGIANO	5g
BIETOLA	80g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
GIOVEDI'	
CONCHIGLIE	50g
RAGU' DI CARNE	40g
LEGUMI COTTI	80g
CAROTE	50g
PATATE	30g
PARMIGIANO	5g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
VENERDI'	
PIZZA AL POMODORO	100g
PARMIGIANO	10g
FESA DI TACCHINO	40g
INSALATA VERDE	80g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g



III SETTIMANA

LUNEDI'	
MACCHERONI	40g
PATATE	60g
PARMIGIANO	5g
VITELLO	60g
UOVA	60g
PANGRATTATO	10g
FINOCCHI	80g
ARANCIA	30g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
MARTEDI'	
FARRO/ORZO	50g
MINISTRONE DI VERDURE	60g
COSCIA DI POLLO	60g
ERBE AROMATICHE	q.b.
BIETOLINE	80g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
MERCOLEDI'	
RISO	50g
VERZA	60g
PARMIGIANO	5g
UOVO	60g
PATATE	100g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
GIOVEDI'	
PASTA ALL'UOVO SECCA CRUDA	50g



ZUCCA	60g
RICOTTA	60g
PARMIGIANO	5g
INSALATA VERDE	80g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
VENERDI'	
GNOCHETTI SARDI	35g
CECI	15g
PLATESSA	70g
SUGO	q.b.
ERBE AROMATICHE	q.b.
CAROTE	80g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g

IV SETTIMANA

LUNEDI'	
DITALI	35g
LENTICCHIE SECCHIE	15g
TACCHINO DISSOSSATO	60g
ERBE AROMATICHE	q.b.
PATATE	60g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
MARTEDI'	
RISO	50g
ZUCCA	60g
PARMIGIANO	5g
UOVA	60g



CAVOLFIORE	80g
PARMIGIANO	5g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
MERCOLEDI'	
ORZO/FARRO	50g
MINISTRONE DI VERDURE	60g
MERLUZZO	70g
PANGRATTATO	10g
SPINACI	80g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
GIOVEDI'	
CONCHIGLIETTE	35g
PISELLI IN SCATOLA	40g
SCALOPPINA DI TACCHINO	60g
FARINA DI RISO	10g
CAROTE	80g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g
VENERDI'	
GNOCCHI	100g
RAGU' DI CARNE	40g
LEGUMI COTTI	80g
PATATE	30g
CAROTE	50g
PARMIGIANO	5g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	10g