

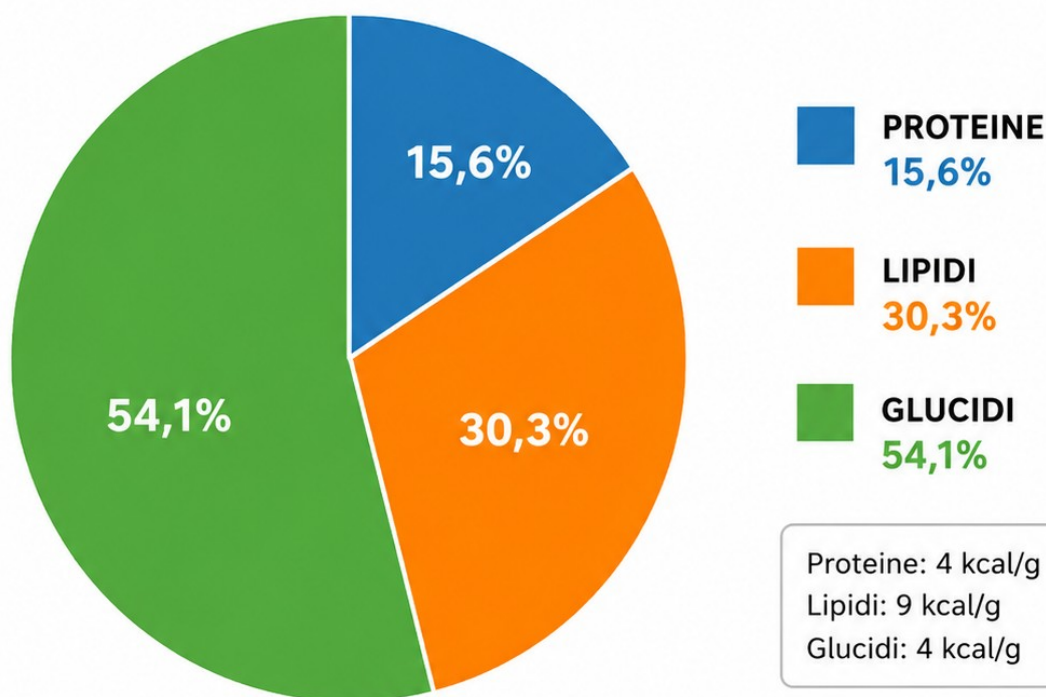


REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO
www.aslavellino.it

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: 625 kcal



NUTRIENTE	GRAMMI (g)	KCAL	% Kcal
PROTEINE	24,3 g	97,0 kcal	15,6%
LIPIDI	21,1 g	189,9 kcal	30,3%
GLUCIDI	84,5 g	338,0 kcal	54,1%
TOTALE		625,0 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	100g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
MARTEDI'	
RISO	70g
VERZA	60g
PARMIGIANO	5g
UOVO	60g
CAVOLFOIRE	100g
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	50g
LEGUMI MISTI SECCHI	20g
MOZZARELLA/RICOTTA	80g
SPINACI	80g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g

II SETTIMANA

LUNEDI'	
SEDANI	70g
ZUCCA	60g
FILETTI DI SOGLIOLA	90g
POMODORO	q.b.
SPINACI	100g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
MARTEDI'	
ORZO/FARRO	50g
CAROTE	q.b.
LENTICCHIE	20g
FORMAGGIO CREMOSO	80g
INSALATA VERDE	80g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
MERCOLEDI'	



DITALI	70g
CAVOLFIORE	60g
PARMIGIANO	5g
UOVO	60g
PARMIGIANO	5g
BIETOLA	100g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
GIOVEDI'	
CONCHIGLIE	70g
RAGU' DI CARNE	50g
LEGUMI COTTI	100g
CAROTE	50g
PATATE	30g
PARMIGIANO	5g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
VENERDI'	
PIZZA AL POMODORO	150g
PARMIGIANO	10g
FESA DI TACCHINO	50g
INSALATA VERDE	100g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g



III SETTIMANA

LUNEDI'	
MACCHERONI	70g
PATATE	60g
PARMIGIANO	5g
VITELLO	80g
UOVA	60g
PANGRATTATO	10g
FINOCCHI	100g
ARANCIA	30g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
MARTEDI'	
FARRO/ORZO	70g
MINISTRONE DI VERDURE	60g
COSCIA DI POLLO	80g
ERBE AROMATICHE	q.b.
BIETOLINE	100g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
MERCOLEDI'	
RISO	70g
VERZA	60g
PARMIGIANO	5g
UOVO	60g
PATATE	100g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
GIOVEDI'	
PASTA ALL'UOVO SECCA CRUDA	80g



ZUCCA	60g
RICOTTA	60g
PARMIGIANO	5g
INSALATA VERDE	100g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
VENERDI'	
GNOCHETTI SARDI	50g
CECI	20g
PLATESSA	90g
SUGO	q.b.
ERBE AROMATICHE	q.b.
CAROTE	100g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g

IV SETTIMANA

LUNEDI'	
DITALI	50g
LENTICCHIE SECCHIE	20g
TACCHINO DISSOSSATO	90g
ERBE AROMATICHE	q.b.
PATATE	80g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
MARTEDI'	
RISO	70g
ZUCCA	60g
PARMIGIANO	5g
UOVA	60g



CAVOLFIORE	100g
PARMIGIANO	5g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
MERCOLEDI'	
ORZO/FARRO	70g
MINISTRONE DI VERDURE	60g
MERLUZZO	90g
PANGRATTATO	10g
SPINACI	100g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
GIOVEDI'	
CONCHIGLIETTE	50g
PISELLI IN SCATOLA	60g
SCALOPPINA DI TACCHINO	90g
FARINA DI RISO	10g
CAROTE	100g
PANE INTEGRALE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g
VENERDI'	
GNOCCHI	120g
RAGU' DI CARNE	50g
LEGUMI COTTI	100g
PATATE	30g
CAROTE	50g
PARMIGIANO	10g
PANE	30g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	100g
OLIO	15g