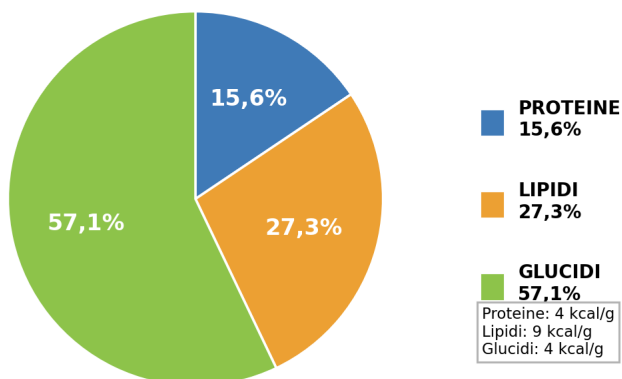


REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO
www.aslavellino.it

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: 812 kcal



NUTRIENTE	GRAMMI (g)	KCAL	% Kcal
PROTEINE	32,2 g	128,8 kcal	15,6%
LIPIDI	25,1 g	225,9 kcal	27,3%
GLUCIDI	118,0 g	472,0 kcal	57,1%
TOTALE		812 kcal	100%



MENU' SECONDARIA I°GRADO
I SETTIMANA

LUNEDI'	
TUBETTI	70g
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	25g
CARNE MACINATA DI POLLO E TACCHINO	80g
SUGO	q.b.
UOVO	60g
PANGRATTATO	10g
PARMIGIANO	5g
INSALATA VERDE	80g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
MARTEDI'	
RISO	80g
VERZA	60g
PARMIGIANO	5g
UOVO	60g
CAVOLFOIRE	150g
PARMIGIANO	5g
PANE INTEGRALE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150
OLIO	15
MERCOLEDI'	
ORECCHIETTE	80g
BROCCOLI	80g
PARMIGIANO	5g
FILETTI DI MERLUZZO	80g
PANGRATTATO	10g
CAROTE	100g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
GIOVEDI'	
PASTA ALL'UOVO SECCA CRUDA	100 g
RAGU'DI CARNE DI VITELLO	80g



RICOTTA	80g
FINOCCHI	120g
PANE INTEGRALE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
VENERDI'	
ORZO/FARRO	70g
LEGUMI MISTI SECCHI	25g
MOZZARELLA/RICOTTA	80g
SPINACI	120g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g

II SETTIMANA

LUNEDI'	
SEDANI	90g
ZUCCA	90g
FILETTI DI SOGLIOLA	80g
POMODORO	q.b.
SPINACI	110g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
MARTEDI'	
ORZO/FARRO	70g
CAROTE	q.b.
LENTICCHIE	25g
FORMAGGIO CREMOSO	90g
INSALATA VERDE	90g
PANE INTEGRALE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
MERCOLEDI'	
DITALI	90g
CAVOLFIORE	80g



PARMIGIANO	5g
UOVO	60g
PARMIGIANO	5g
BIETOLA	120g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	10g
GIOVEDI'	
CONCHIGLIE	70g
RAGU' DI CARNE	80g
LEGUMI COTTI	100g
CAROTE	50g
PATATE	50g
PARMIGIANO	5g
PANE INTEGRALE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
VENERDI'	
PIZZA AL POMODORO	130g
PARMIGIANO	10g
FESA DI TACCHINO	60g
INSALATA VERDE	80g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g



III SETTIMANA

LUNEDI'	
MACCHERONI	70g
PATATE	70g
PARMIGIANO	5g
VITELLO	70g
UOVA	60g
PANGRATTATO	10g
FINOCCHI	100g
ARANCIA	30g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
MARTEDI'	
FARRO/ORZO	80g
MINISTRONE DI VERDURE	80g
COSCIA DI POLLO	80g
ERBE AROMATICHE	q.b.
BIETOLINE	120g
PANE INTEGRALE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
MERCOLEDI'	
RISO	70g
VERZA	60g
PARMIGIANO	5g
UOVO	60g
PATATE	100g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
GIOVEDI'	
PASTA ALL'UOVO SECCA CRUDA	100g



ZUCCA	80g
RICOTTA	60g
PARMIGIANO	5g
INSALATA VERDE	90g
PANE INTEGRALE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
VENERDI'	
GNOCHETTI SARDI	70g
CECI	25g- COTTI 70g
PLATESSA	90g
SUGO	q.b.
ERBE AROMATICHE	q.b.
CAROTE	100g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g

I V SETTIMANA

LUNEDI'	
DITALI	70g
LENTICCHIE SECCHIE	25g-cotti 70g
TACCHINO DISSOSSATO	80 g
ERBE AROMATICHE	q.b.
PATATE	100g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
MARTEDI'	
RISO	80g
ZUCCA	80g
PARMIGIANO	5g
UOVA	60g



CAVOLFIORE	80g
PARMIGIANO	5g
PANE INTEGRALE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
MERCOLEDI'	
ORZO/FARRO	80g
MINISTRONE DI VERDURE	60g
MERLUZZO	90g
PANGRATTATO	20g
SPINACI	120g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
GIOVEDI'	
CONCHIGLIETTE	70g
PISELLI IN SCATOLA	80g
SCALOPPINA DI TACCHINO	80g
FARINA DI RISO	10g
CAROTE	90g
PANE INTEGRALE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g
VENERDI'	
GNOCCHI	180g
RAGU' DI CARNE	80g
LEGUMI COTTI	80g
PATATE	50g
CAROTE	50g
PARMIGIANO	5g
PANE	60g
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	150g
OLIO	15g