

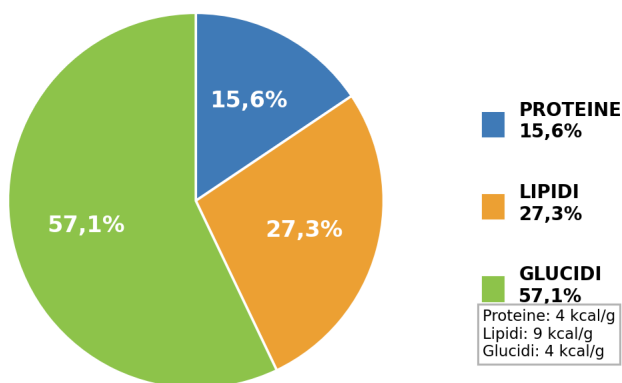


REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO
www.aslavellino.it

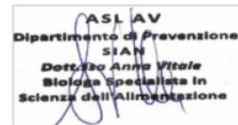
Dipartimento di Prevenzione ASLAV
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tel. 0825292621-07-06-11 – Fax 0825292606
 Via Circumvallazione 77, 83100 Avellino
 Prot. N°

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%



SCUOLA PRIMARIA

I SETTIMANA

LUNEDI'	
Pasta di semola cruda (formato fusilli)	80g
Zucchine crude	80 g
Parmigiano	5 g
Pollo sovracoscio senza pelle	80 g
Finocchi e carote crude	100 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
MARTEDI'	
Pasta di semola cruda (formato ditali)	70 g
Ceci secchi	25 g
Merluzzo o nasello crudo	80 g
Lattuga	60 g
Panino integrale	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
MERCOLEDI'	
Pasta di semola cruda (formato gnocchetti)	80 g
Melanzane crude	60 g
Pomodoro passato	q.b.
Carne di bovino/vitello macinata	60 g
Pangrattato	q.b.
Pomodoro passato	q.b.
Carote crude	100 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
GIOVEDI'	
Riso parboiled crudo	60 g



Piselli in scatola, scolati	50 g
Mais in scatola, scolato	30 g
Mozzarella di latte vaccino	100 g
Pomodori da insalata	80 g
Panino integrale	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
VENERDI'	
Pasta di semola cruda (formato farfalle)	80 g
Peperoni crudi	80 g
Parmigiano	10 g
Latte vaccino p.s.	q.b.
Uova di gallina intero	60 g (n.1)
Patate crude tagliate a dadini	50 g
Melanzane crude	80 g
Pomodoro passata	q.b.
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g

II SETTIMANA

LUNEDI'	
Pasta di semola cruda	80 g
Patate crude tagliate a dadini	50 g
Parmigiano	5 g
Prosciutto cotto	60 g
Carote crude	80 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
MARTEDI'	
Pasta di semola cruda (formato tubetti)	70 g



Fagioli cannellini secchi	25 g
Ricotta	100 g
Finocchi crudi	100 g
Panino integrale	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
MERCOLEDI'	
Riso	80 g
Pomodoro passato	q.b.
Filetti di merluzzo	80 g
Pomodoro	q.b.
Pomodori da insalata	80 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
GIOVEDI'	
Farro crudo	70 g
Piselli in scatola, scolati	60 g
Carote crude	60 g
Uovo	60 g (n. 1)
Zucchine crude	100g
Panino integrale	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
VENERDI'	
Pasta di semola cruda (formato fusilli)	80 g
Zucchine crude	80 g
Filetti di platessa	80 g
Fagiolini crudi	80 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g



ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Anna Vitale
Biologa Specialista in
Scienza dell'Alimentazione

III SETTIMANA

LUNEDI'	
Pasta di semola cruda	80 g
Melanzane	80 g
Passata di pomodoro	q.b.
Uovo di gallina	60 g (n. 1)
Parmigiano	10 g
Asparagi	60 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
MARTEDI'	
Pasta di semola cruda	70 g
Lenticchie secche crude	25 g
Coscia di pollo o tacchino senza pelle	80 g
Fagiolini crudi	80 g
Panino integrale	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
MERCOLEDI'	
Riso	80 g
Carote crude	80 g
Mais cotto sgocciolato	40 g
Vitello taglio magro	80 g
Farina per impanare	q.b.
Pomodori da insalata	80 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
GIOVEDI'	
Pasta di semola all'uovo	100 g



formato sfoglia	
Zucchine crude	100 g
Ricotta	100 g
Parmigiano	20 g
Panino integrale	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
VENERDI'	
Pasta di semola cruda	70 g
Fagioli cannellini crudi	25 g
Filetti di platessa	80 g
Fagiolini crudi	80 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g

IV SETTIMANA

LUNEDI'	
Pizza con pomodoro	200 g
Fesa di tacchino	60 g
Lattuga	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
MARTEDI'	
Pasta di semola cruda	70 g
Lenticchie secche crude	25 g
Formaggio primo sale	100 g
Pomodori da insalata	80 g
Panino integrale	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
MERCOLEDI'	



Pasta di semola cruda	80 g
Zucchine crude	80 g
Zafferano	q. b.
Parmigiano grattugiato	10 g
Pollo petto	80 g
Spinaci crudi	80 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
GIOVEDI'	
Pasta di semola cruda (formato ditali)	70 g
Piselli cotti sgocciolati	60 g
Carote	q.b.
Filetti di platessa	70 g
Farina per impanare	q.b.
Pomodori da insalata	80 g
Panino integrale	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g
VENERDI'	
Gnocchi	150 g
Sugo al ragù	60 g
Legumi cotti	100 g
Patate	30 g
Carote	50 g
Pomodori da insalata	80 g
Panino	60 g
Frutta fresca di stagione	150 g
Olio E.V.O.	15 g