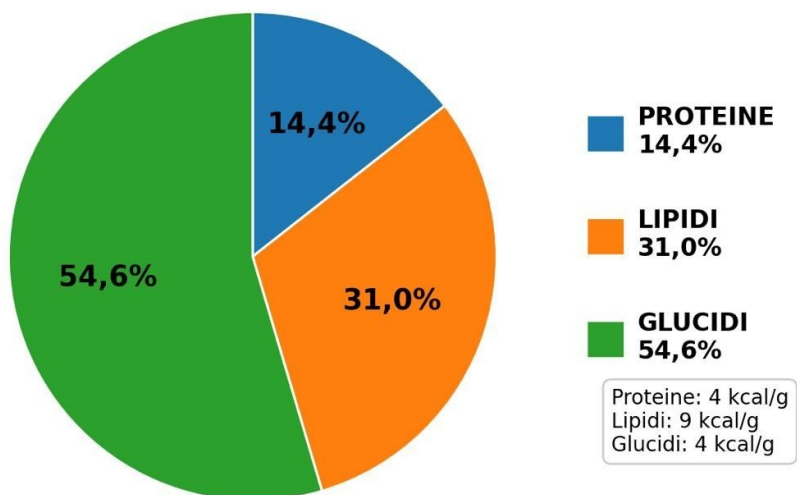


**REGIONE CAMPANIA**  
**AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO**  
[www.aslavellino.it](http://www.aslavellino.it)

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%       |
| <b>TOTALE</b> |            | <b>488,0 kcal</b> | <b>100%</b> |



## SCUOLA INFANZIA

### I SETTIMANA

| <b>LUNEDI'</b>                             |       |
|--------------------------------------------|-------|
| Pasta di semola cruda (formato fusilli)    | 50 g  |
| Zucchine crude                             | 60 g  |
| Pollo sovracoscio senza pelle              | 50 g  |
| Finocchi e carote crude                    | 80 g  |
| Panino                                     | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                  | 100 g |
| Olio E.V.O.                                | 10 g  |
| <b>MARTEDI'</b>                            |       |
| Pasta di semola cruda (formato ditali)     | 35 g  |
| Ceci secchi                                | 15 g  |
| Merluzzo o nasello crudo                   | 60 g  |
| Lattuga                                    | 60 g  |
| Panino integrale                           | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                  | 100 g |
| Olio E.V.O.                                | 10 g  |
| <b>MERCOLEDI'</b>                          |       |
| Pasta di semola cruda (formato gnocchetti) | 50 g  |
| Melanzane crude                            | 60 g  |
| Pomodoro passato                           | q.b.  |
| Parmigiano grattugiato                     | 5 g   |
| Carne di bovino/vitello macinata           | 40 g  |
| Pangrattato                                | 15 g  |
| Pomodoro passato                           | q.b.  |
| Carote crude                               | 80 g  |
| Panino                                     | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                  | 100 g |
| Olio E.V.O.                                | 10 g  |
| <b>GIOVEDI'</b>                            |       |
| Riso parboiled crudo                       | 35 g  |



|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| Piselli in scatola, scolati              | 40 g       |
| Mais in scatola, scolato                 | 20 g       |
| Ricotta                                  | 50 g       |
| Pomodori da insalata                     | 80 g       |
| Panino integrale                         | 30 g       |
| Frutta fresca di stagione                | 100 g      |
| Olio E.V.O.                              | 10 g       |
| <b>VENERDI'</b>                          |            |
| Pasta di semola cruda (formato farfalle) | 50 g       |
| Peperoni crudi                           | 60 g       |
| Parmigiano grattugiato                   | 5 g        |
| Latte vaccino p.s.                       | q.b.       |
| Uova di gallina intero                   | 60 g (n.1) |
| Patate crude tagliate a dadini           | 20 g       |
| Melanzane crude                          | 60 g       |
| Pomodoro passata                         | q.b.       |
| Panino                                   | 30 g       |
| Frutta fresca di stagione                | 100 g      |
| Olio E.V.O.                              | 10 g       |

## II SETTIMANA

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| <b>LUNEDI'</b>                          |       |
| Pasta di semola cruda                   | 40 g  |
| Patate crude tagliate a dadini          | 20 g  |
| Parmigiano grattugiato                  | 10 g  |
| Prosciutto cotto                        | 40 g  |
| Carote crude                            | 60 g  |
| Panino                                  | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione               | 100 g |
| Olio E.V.O.                             | 10 g  |
| <b>MARTEDI'</b>                         |       |
| Pasta di semola cruda (formato tubetti) | 35 g  |



|                                          |       |
|------------------------------------------|-------|
| Fagioli cannellini secchi                | 15 g  |
| Formaggio cremoso spalmabile             | 50 g  |
| Finocchi crudi                           | 60 g  |
| Panino integrale                         | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                | 100 g |
| Olio E.V.O.                              | 10 g  |
| <b>MERCOLEDI'</b>                        |       |
| Riso                                     | 50 g  |
| Pomodoro passato                         | 50 g  |
| Parmigiano grattugiato                   | 5 g   |
| Filetti di merluzzo                      | 70 g  |
| Pomodoro da insalata                     | 60 g  |
| Panino                                   | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                | 100 g |
| Olio E.V.O.                              | 10 g  |
| <b>GIOVEDI'</b>                          |       |
| Pasta di semola cruda (formato ditalini) | 40 g  |
| Piselli in scatola, scolati              | 40 g  |
| Carote crude                             | 40 g  |
| Uovo                                     | 60 g  |
| Zucchine crude                           | 60 g  |
| Parmigiano grattugiato                   | 5 g   |
| Panino integrale                         | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                | 100 g |
| Olio E.V.O.                              | 10 g  |
| <b>VENERDI'</b>                          |       |
| Pasta di semola cruda (formato fusilli)  | 50 g  |
| Zucchine crude                           | 60 g  |
| Filetti di platessa                      | 70 g  |
| Pan grattato                             | q.b.  |
| Fagiolini crudi                          | 60 g  |
| Panino                                   | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                | 100 g |



|             |      |
|-------------|------|
| Olio E.V.O. | 10 g |
|-------------|------|

### III **SETTIMANA**

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| <b>LUNEDI'</b>                            |       |
| Pasta di semola cruda                     | 50 g  |
| Melanzane                                 | 60 g  |
| Passata di pomodoro                       | q.b.  |
| Uovo di gallina                           | 60 g  |
| Parmigiano                                | 5 g   |
| Asparagi                                  | 50 g  |
| Panino                                    | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                 | 100 g |
| Olio E.V.O.                               | 10 g  |
| <b>MARTEDI'</b>                           |       |
| Pasta di semola cruda                     | 35 g  |
| Lenticchie secche crude                   | 15 g  |
| Coscia di pollo o tacchino<br>senza pelle | 60 g  |
| Fagiolini crudi                           | 60 g  |
| Panino integrale                          | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                 | 100 g |
| Olio E.V.O.                               | 10 g  |
| <b>MERCOLEDI'</b>                         |       |
| Riso                                      | 50 g  |
| Carote crude                              | 60 g  |
| Mais cotto sgocciolato                    | 20 g  |
| Vitello taglio magro                      | 50 g  |
| Farina per impanare                       | q.b.  |
| Pomodori da insalata                      | 60 g  |
| Panino                                    | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione                 | 100 g |
| Olio E.V.O.                               | 10 g  |
| <b>GIOVEDI'</b>                           |       |



|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| Pasta di semola formato sfoglia | 50 g  |
| Zucchine crude                  | 80 g  |
| Ricotta                         | 60 g  |
| Parmigiano                      | 20 g  |
| Panino integrale                | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione       | 100g  |
| Olio E.V.O.                     | 10 g  |
| <b>VENERDI'</b>                 |       |
| Pasta di semola cruda           | 35 g  |
| Fagioli cannellini crudi        | 15 g  |
| Filetti di platessa             | 70 g  |
| Fagiolini crudi                 | 80 g  |
| Panino                          | 30g   |
| Frutta fresca di stagione       | 100 g |
| Olio E.V.O.                     | 10 g  |

IV **SETTIMANA**

|                                       |       |
|---------------------------------------|-------|
| <b>LUNEDI'</b>                        |       |
| Pizza con pomodoro                    | 100 g |
| Fesa di tacchino                      | 40 g  |
| Lattuga                               | 50 g  |
| Frutta fresca di stagione             | 100 g |
| <b>MARTEDI'</b>                       |       |
| Pasta di semola cruda                 | 35 g  |
| Ceci secchi crudi                     | 15 g  |
| Formaggio primo sale                  | 40 g  |
| Pomodori crudi                        | 60 g  |
| Panino integrale                      | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione             | 100 g |
| Olio E.V.O.                           | 10 g  |
| <b>MERCOLEDI'</b>                     |       |
| Pasta di semola cruda (formato penne) | 50 g  |



|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| Zucchine crude                         | 60 g  |
| Zafferano                              | q.b.  |
| Parmigiano grattugiato                 | 10 g  |
| Pollo petto                            | 60 g  |
| Spinaci crudi                          | 80 g  |
| Panino                                 | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione              | 100g  |
| Olio E.V.O.                            | 10 g  |
| <b>GIOVEDI'</b>                        |       |
| Pasta di semola cruda (formato ditali) | 35 g  |
| Piselli cotti sgocciolati              | 40 g  |
| Carote                                 | q.b.  |
| Filetti di platessa                    | 60 g  |
| Farina per impanare                    | q.b.  |
| Melanzane crude                        | 60 g  |
| Panino integrale                       | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione              | 100 g |
| Olio E.V.O.                            | 10 g  |
| <b>VENERDI'</b>                        |       |
| Gnocchi                                | 100 g |
| Sugo al ragù                           | 50 g  |
| Legumi cotti                           | 80 g  |
| Patate                                 | 30 g  |
| Carote                                 | 50 g  |
| Pomodori da insalata                   | 60 g  |
| Panino                                 | 30 g  |
| Frutta fresca di stagione              | 100 g |
| Olio E.V.O.                            | 10 g  |

Ente certificato UNI EN ISO 9001-2015



ASL AV  
Dipartimento di Prevenzione  
SIAN  
Dott. De Anna Vitale  
Biologo Specialista in  
Scienze dell'Alimentazione