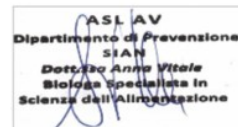




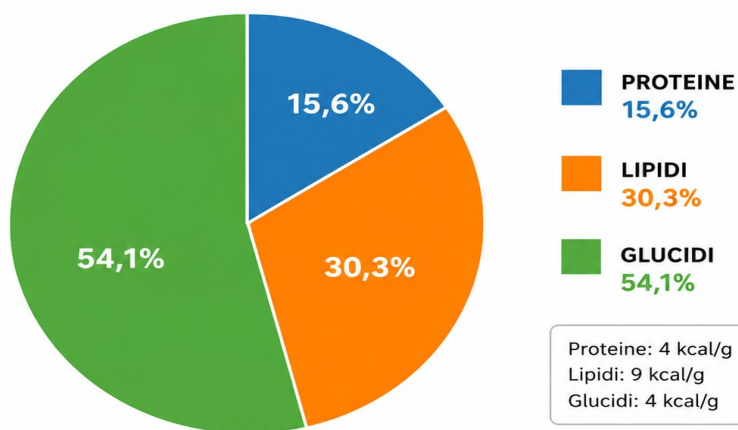
Dipartimento di Prevenzione ASLAV
U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Tel. 0825292621-07-06-11 – Fax 0825292606
Via Circumvallazione 77, 83100 Avellino
Prot. N°



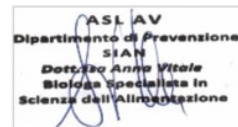
REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO
www.aslavellino.it

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%



SCUOLA PRIMARIA

I SETTIMANA

LUNEDI'	
Pasta di semola cruda (formato fusilli)	70g
Zucchine crude	80 g
Pollo sovracoscio senza pelle	60 g
Finocchi e carote crude	100 g
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
MARTEDI'	
Pasta di semola cruda (formato ditali)	50 g
Ceci secchi	25 g
Merluzzo o nasello crudo	70 g
Lattuga	60 g
Panino integrale	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
MERCOLEDI'	
Pasta di semola cruda (formato gnocchetti)	70 g
Melanzane crude	60 g
Pomodoro passato	q.b.
Carne di bovino/vitello macinata	50 g
Pangrattato	q.b.
Pomodoro passato	q.b.
Carote crude	80 g
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
GIOVEDI'	
Riso parboiled crudo	50 g
Piselli in scatola, scolati	60 g

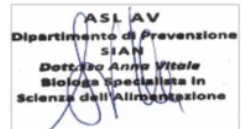


ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Anna Vitale
Biologa Specialista in
Scienze dell'Alimentazione

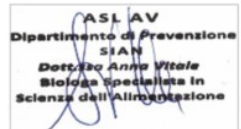
Mais in scatola, scolato	50 g
Mozzarella di latte vaccino (1 bocconcino)	50 g
Pomodori da insalata	80 g
Panino integrale	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
VENERDI'	
Pasta di semola cruda (formato farfalle)	70 g
Peperoni crudi	80 g
Parmigiano	10 g
Latte vaccino p.s.	q.b.
Uova di gallina intero	60 g (n.1)
Patate crude tagliate a dadini	40 g
Melanzane crude	80 g
Pomodoro passata	q.b.
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g

II SETTIMANA

LUNEDI'	
Pasta di semola cruda	60 g
Patate crude tagliate a dadini	30 g
Prosciutto cotto	50 g
Carote crude	80 g
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
MARTEDI'	
Pasta di semola cruda (formato tubetti)	50 g
Fagioli cannellini secchi	25 g



Ricotta	80 g
Finocchi crudi	80 g
Panino integrale	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
MERCOLEDI'	
Riso	70 g
Pomodoro passato	q.b.
Filetti di merluzzo	80 g
Pomodoro	q.b.
Pomodori da insalata	80 g
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
GIOVEDI'	
Farro crudo	50 g
Piselli in scatola, scolati	60 g
Carote crude	50 g
Uovo	60 g
Zucchine crude	100g
Panino integrale	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
VENERDI'	
Pasta di semola cruda (formato fusilli)	70 g
Zucchine crude	80 g
Filetti di platessa	70 g
Fagiolini crudi	80 g
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g



III SETTIMANA

LUNEDI'	
Pasta di semola cruda	70 g
Melanzane	80 g
Passata di pomodoro	q.b.
Uovo di gallina	60 g
Parmigiano	10 g
Asparagi	50 g
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
MARTEDI'	
Pasta di semola cruda	70 g
Lenticchie secche crude	20 g
Coscia di pollo o tacchino senza pelle	60 g
Fagiolini crudi	80 g
Panino integrale	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
MERCOLEDI'	
Riso	70 g
Carote crude	60 g
Mais cotto sgocciolato	30 g
Vitello taglio magro	60 g
Farina per impanare	q.b.
Pomodori da insalata	80 g
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
GIOVEDI'	
Pasta di semola formato sfoglia	80 g

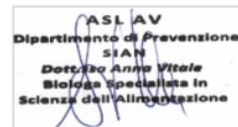


ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Anna Vitale
Biologa Specialista in
Scienze dell'Alimentazione

Zucchine crude	100 g
Ricotta	80 g
Parmigiano	20 g
Panino integrale	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
VENERDI'	
Pasta di semola cruda	50 g
Fagioli cannellini crudi	20 g
Filetti di platessa	70 g
Fagiolini crudi	80 g
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g

IV SETTIMANA

LUNEDI'	
Pizza con pomodoro	150 g
Fesa di tacchino	50 g
Lattuga	40 g
Frutta fresca di stagione	100 g
MARTEDI'	
Pasta di semola cruda	50 g
Lenticchie secche crude	25 g
Formaggio primo sale	60 g
Pomodori da insalata	80 g
Panino integrale	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
MERCOLEDI'	
Pasta di semola cruda	70 g



Zucchine crude	80 g
Zafferano	q. b.
Parmigiano grattugiato	10 g
Pollo petto	60 g
Spinaci crudi	80 g
Panino	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
GIOVEDI'	
Pasta di semola cruda (formato ditali)	70 g
Piselli cotti sgocciolati	50 g
Carote	q.b.
Filetti di platessa	70 g
Farina per impanare	q.b.
Pomodori da insalata	80 g
Panino integrale	30 g
Frutta fresca di stagione	100 g
Olio E.V.O.	15 g
VENERDI'	
Gnocchi	120 g
Sugo al ragù	50 g
Legumi cotti	100 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.	15 g

Ente certificato UNI EN ISO 9001-2015

Azienda Sanitaria Locale "Avellino" – Via degli Imbimbo – 83100 Avellino-C.F. e P.IVA : 02600160648