

REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO

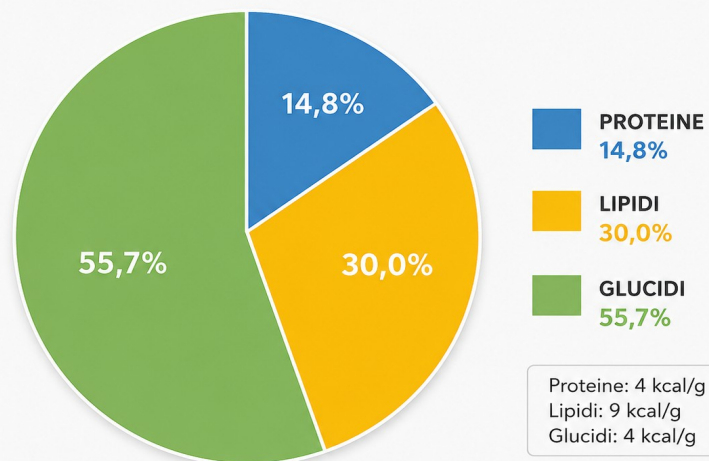
www.aslavellino.it

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

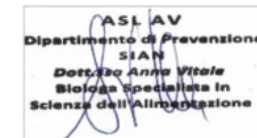
FOCUS NUTRIZIONALE- PLANNING AUTUNNO-INVERNO

RIPARTIZIONE ENERGETICA

Totale: 660 kcal



NUTRIENTE	GRAMMI (g)	KCAL	% Kcal
■ PROTEINE	24,5 g	98 kcal	14,8%
■ LIPIDI	22 g	198 kcal	30,0%
■ GLUCIDI	91,9 g	367,6 kcal	55,7%
TOTALE	138,4 g	660 kcal	100%



	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	-Tubetti con fagioli borlotti -Polpette di pollo e tacchino al sugo -Contorno di insalata verde all'insalata -Pane -Frutta di stagione	- Sedani con vellutata di zucca - Filetti di sogliola al pomodoro - Contorno di spinaci saltati -Frutta di stagione -Pane	-Maccheroni e patate alla napoletana con parmigiano -Polpette di carne al sugo -Contorno di finocchi e arancia all'insalata -Pane -Frutta di stagione	-Ditale e lenticchie -Bistecche di tacchino al forno con erbe aromatiche -Patate al forno -Pane -Frutta di stagione
MARTEDI'	-Risotto con verza e parmigiano -Frittata al forno -Contorno di cavolfiore gratinato -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Orzo/Farro con carote e lenticchie -Formaggio fresco cremoso -Contorno di insalata verde -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Minestrone di verdure con farro -Coscia di pollo al forno alle erbe aromatiche -Contorno di bietoline al limone -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Risotto con zucca e parmigiano -Frittelle di cavolfiore con parmigiano al forno -Pane (integrale) -Frutta di stagione
MERCOLEDI'	-Orecchiette con crema di broccoli e parmigiano -Filetti di merluzzo impanati al forno (impanatura artigianale) -Contorno di carote al vapore -Pane -Frutta di stagione	-Ditali con crema di cavolfiore e parmigiano -Frittata al forno con parmigiano -Contorno di bietola -Pane -Frutta di stagione	-Risotto con verza e parmigiano -Frittata di patate al forno -Pane -Frutta di stagione	-Zuppa di orzo/farro con minestrone di verdure -Pesce impanato al forno (impanatura artigianale) -Spinaci ripassati -Pane -Frutta di stagione
GIOVEDI'	-Lasagna classica con ragu' di carne -Contorno di finocchi bolliti -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Conchiglie al ragu' di carne -Hamburger di carote, patate, legumi e parmigiano -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Lasagna con ricotta, zucca e parmigiano -Contorno di insalata verde -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Conchigliette e piselli -Scaloppina di tacchino al limone -Contorno di carote al vapore -Pane (integrale) -Frutta di stagione
VENERDI'	-Zuppa di orzo e legumi misti -Mozzarella/Ricotta -Contorno di spinaci al limone -Pane -Frutta di stagione	-Pizza al pomodoro con parmigiano -Fesa di tacchino -Contorno di insalata verde -Pane -Frutta di stagione	-Gnocchetti sardi con crema di ceci -Platessa al pomodoro e erbe aromatiche -Contorno di carote al vapore -Pane -Frutta di stagione	-Gnocchi con ragu' di carne -Hamburger di patate carote e legumi -Pane -Frutta di stagione

