1 Settimana				
LUNEDì	**MARTEDI'**	**MERCOLEDI'**	**GIOVEDI'**	**VENERDI'**
Pasta mista/ ditaloni ditalini con lenticchie	Riso integrale con minestrone /passato verdure e parmigiano	Sedanini con zucca	Pasta al sugo	Pizza
frittata di spinaci al forno	filetto di pesce al pomodoro	ricotta/mozzarella	Cosce/sovracosce/petto/bocconcini di pollo al forno	finocchi all'insalata/gratinati al forno
pane	fagiolini in umido	carote e mais	insalata verde mista con finocchi con carote e mais	
Panino integrale	Panino	Panino	**Panino integrale**	Panino
2 Settimana				
LUNEDI	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
Pasta e piselli	Pasta con cavolfiore e parmigiano gratinati al forno	Riso integrale con crema di spinaci	Pasta al sugo	Gateau di patate con parmigiano e prosciutto cotto
filetto di pesce impanato/gratinato al forno	frittata con patate	ricotta	scaloppina di maiale al limone	
spinaci al limone		pomodori e mais	bietolina	carote e mais
Panino	**Panino integrale**	Panino	**Panino integrale**	Panino
3 Settimana				
LUNEDI	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
Pasta e fagioli	Riso integrale con crema di carciofi	Pasta con cavolfiore e parmigiano gratinati al forno	Gnocchi al sugo	Pizza
frittata con spinaci e parmigiano	filetto di pesce al forno/impanato	pollo al forno con patate	polpette di bovino al forno o al sugo	pomodori e mais
	broccoli in umido		insalata verde con finocchi	
Panino	Panino	**Panino integrale**	Panino	**Panino integrale**
4 Settimana				
LUNEDI	**MARTEDI**	**MERCOLEDI**	**GIOVEDI**	**VENERDI**
Pasta e ceci	Riso integrale con zucca	Orecchiette con broccoli baresi e parmigiano	Pasta al pomodoro	Gateau di patate con parmigiano e prosciutto cotto
frittata con parmigiano e bietoline	Ricotta	filetto di pesce al pomodoro	arista di maiale	
	carote e mais	purè di patate	insalata con carote e finocchi alla julienne	spinaci in umido
Panino	**Panino integrale**	Panino	**Panino integrale**	Panino

Ogni giorno dovrà essere previsto inoltre 200 gr circa di frutta fresca di stagione.

AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO

MENU' 2021/2022

1 SETTIMANA				INFANZIA						PRIMARIA			
ALIMENTI				GRAMMATURE	KCAL	Proteine	Lipidi	Carboidrati		GRAMMATURE	KCAL	Proteine	Lipidi
LUNEDI'													
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
lenticchie				50 gr/15 gr	45,5	3,35	0,25	7,95		80 gr/25 gr	72,80	5,36	0,40
uova (1)				60 gr	76,8	7,4	5,22	0		60 gr	76,8	7,4	5,22
spinaci				q.b						q.b.			
olio				10 gr	89,9	0	9,99	0		15 gr	134,85	0	15
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					574	20,45	17,17	89,79			716,75	24,6	22,61
MARTEDì					KCAL	P	L	CHO					
Riso integrale/grano/orzo/farro				40 gr	140	3,12	0,88	29,6		60 g	210	4,68	1,32
minestrone cotto/passato di ver. cotto				100 gr	12	0,6		1,6		100 gr	12	0,6	
grana/parmigiano				10 gr	38,7	3,35	2,81	0		10 gr	38,7	3,35	2,81

filetto di pesce al pomodoro				60 gr	53,4	9,96	1,5	0		80 gr	71,2	13,28	2
fagiolini				q.b	0	0	0	0		q.b			
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
olio				10 gr	89,9	0	9,99	0		15 gr	134,85	0	15
TOTALE					542,5	21,73	16,33	79,8			687,25	27,21	22,28
MERCOLEDI'					KCAL	P	L	CHO					
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
zucca				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
mozzarella/ricotta				100 g	146	8,8	10,9	3,5		100 g	146	8,8	10,9
carote				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
mais				10 gr	36,5	0,9	0,4	7,4		10 gr	36,5	0,9	0,4
pane integrale				50 gr	112	3,75	0,65	24,25		50 gr	112	3,75	0,65
olio				5 g	44,95	0	5	0		10 gr	89,9	0	10
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					566,65	18,61	17,71	88,19			682,2	20,79	22,99
GIOVEDI					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
sugo				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
pollo				60 g	69,6	12,32	2	0		70 gr	81,2	14,371	2,66
insalata				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
pane integrale				50 gr	112	3,75	0,65	24,25		50 gr	112	3,75	0,65
olio				15 gr	134,85	0	15	0		15 gr	134,85	0	15
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2

TOTALE					543,65	21,23	18,41	77,29			625,85	25,461	19,35
VENERDI					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pizza margherita				100 gr	266	11	10	33		150 gr	399	16,50	15,00
finocchi all'insalata/gratinati				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
olio				5 g	44,95	0	5	0		5 g	44,95	0	5
TOTALE					531,45	16,3	16,15	83,2			664,45	21,80	21,15
2 SETTIMANA													
LUNEDI'					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
Piselli cotti/crudi				50 gr/15 gr	45,5	3,35	0,25	7,95		80 gr/25gr	72,80	5,36	0,40
filetto di pesce				60 gr	53,4	9,96	1,5	0		80 gr	71,2	13,28	2
spinaci				q.b						q.b.			
olio				15 gr	134,85	0	15	0		15 gr	134,85	0	15
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					595,45	22,97	18,46	89,79			711,15	30,48	19,39
MARTEDI													
					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84

cavolfiore				q.b.	0	0	0	0		q.b.			
parmigiano				10 g	38,7	3,35	2,81	0		15 gr	58,7	5,025	4,215
patate crude				50 gr	42,5	1,05	0,5	8,95		100 gr	85	2,1	1
panino integrale				50 gr	112	3,75	0,65	24,25		50 gr	112	3,75	0,65
olio				10 gr	89,9	0	9,99	0		15 gr	134,85	0	15
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					510,3	13,31	14,71	86,24			688,35	18,215	21,905
MERCOLEDI'													
					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Riso integrale/grano/orzo/farro				40 gr	140	3,12	0,88	29,6		60gr	211,8	6,54	0,84
spinaci				q.b.	0	0	0	0		q.b.			
mozzarella/ricotta				100 g	146	8,8	10,9	3,5		100 g	146	8,8	10,9
pomodori				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
mais				10 gr	36,5	0,9	0,4	7,4		10 gr	36,5	0,9	0,4
olio				5 gr	45	0	5	0		10 gr	89,9	0	9,99
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					588	18,12	18,33	90,7			704,7	21,54	23,28
GIOVEDI'					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
sugo				q.b.	0	0	0	0		q.b.			
scaloppina di maiale				60 g	69,6	12,32	2	0		70 gr	81,2	14,371	2,66
bietolina				q.b.	0	0	0	0		q.b.			
pane integrale				50 gr	112	3,75	0,65	24,25		50 gr	112	3,75	0,65
olio				15 gr	134,8	0	15	0		20 gr	180	0	20

					5								
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					543,65	21,23	18,41	77,29			671	25,461	24,35
VENERDI					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Patate crude				170 g	144,5	3,57	1,7	30,43		200 gr	212,5	5,25	2,5
parmigiano				15 gr	58	5	4,22	0		15 gr	58	5	4,22
prosciutto cotto				20 gr	43	3,96	2,94	0,18		20 gr	43	3,96	2,94
carote				q.b.						q.b.			
mais				10 gr	36,5	0,9	0,4	7,4		10 gr	36,5	0,9	0,4
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
olio				10 gr	89,9	0	9,99	0		15 gr	134,85	0	15
TOTALE					592,4	18,73	20,4	88,21			705,35	20,41	26,21
3 SETTIMANA													
LUNEDI'					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
fagioli cotti/secchi				50 gr/15 gr	45,5	3,35	0,25	7,95		80 gr/25 gr	72,80	5,36	0,40
uova (1)				60 gr	76,8	7,4	5,22	0		60 gr	76,8	7,4	5,22
spinaci				q.b						q.b			
parmigiano				5 gr	19,35	1,68	1,41	0		5 gr	19,35	1,68	1,41
olio				5 gr	45	0	5	0		10 gr	89,9	0	9,99
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					548,3	22,09	13,59	89,79			691,1	26,28	19,01

SANITARIA LOCALE AVELLINO

					5						5		
MARTEDI'													
					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Riso integrale/grano/orzo/farro				40 gr	140	3,12	0,88	29,6		60gr	211,8	6,54	0,84
carciofi				q.b.						q.b.			
filetto di pesce				60 gr	53,4	9,96	1,5	0		80 gr	71,2	13,28	2
broccoli				q.b.						q.b.			
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
olio				15 gr	134,85	0	15	0		20 gr	180	0	20
TOTALE					548,75	18,38	18,53	79,8			683,5	25,12	23,99
MERCOLEDI													
					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
orecchiette				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
broccoli baresi				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
parmigiano				10 g	38,7	3,35	2,81	0		10 g	38,7	3,35	2,81
pollo				60 g	69,6	12,32	2	0		70 gr	81,2	14,371	2,66
patate				50 gr	42,5	1,05	0,5	8,95		100 gr	85	2,1	1
olio				5 gr	45	0	5	0		10 gr	90	0	10
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					557,5	26,38	12,02	90,79			727,2	31,661	18,46

GIOVEDI'					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
gnocchi				80 gr	123	2,4	0,16	28		150 gr	308	6,00	0,40
sugo				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
carne macinata				60 g	69,6	12,32	2	0		70 gr	81,2	14,371	2,66
insalata verde + finocchi				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
pane integrale				50 gr	112	3,75	0,65	24,25		50 gr	112	3,75	0,65
olio				15 gr	134,85	0	15	0		15 gr	134,85	0	15
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					525,45	19,27	18,01	73,65			722,05	24,92	18,91
VENERDI					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pizza margherita				100 gr	266	11	10	33		150 gr	399	16,5	15
pomodori e mais				q.b.	0	0	0	0		q.b.	0	0	0
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
olio				5 g	44,95	0	5	0		5 g	44,95	0	5
TOTALE					531,45	16,3	16,15	83,2			664,45	21,8	21,15
4 SETTIMANA													
LUNEDI					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
ceci cotti/secchi				50 gr/15 gr	45,5	3,35	0,25	7,95		80 gr/25 gr	72,8	5,36	0,4
uova (1)				60 gr	76,8	7,4	5,22	0		60 gr	76,8	7,4	5,22

bietoline				q.b						q.b			
parmigiano				5 gr	19,35	1,68	1,41	0		5 gr	19,35	1,68	1,41
olio				5 gr	45	0	5	0		10 gr	89,9	0	9,99
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					548,35	22,09	13,59	89,79			691,15	26,28	19,01
MARTEDI'					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Riso integrale/grano/orzo/farro				40 gr	140	3,12	0,88	29,6		60gr	211,8	6,54	0,84
zucca				q.b						q.b.			
mozzarella/ricotta				100 g	146	8,8	10,9	3,5		100 g	146	8,8	10,9
carote				q.b						q.b.			
mais				10 gr	36,5	0,9	0,4	7,4		10 gr	36,5	0,9	0,4
olio				5 gr	45	0	5	0		10 gr	89,9	0	9,99
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					588	18,12	18,33	90,7			704,7	21,54	23,28
MERCOLEDI					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
cavolfiore				q.b.	0	0	0	0		q.b.			
parmigiano				10 g	38,7	3,35	2,81	0		10 g	38,7	3,35	2,81
filetto di pesce				60 gr	53,4	9,96	1,5	0		80 gr	71,2	13,28	2
patate				50 gr	42,5	1,05	0,5	8,95		100 gr	85	2,1	1
pane integrale				50 gr	112	3,75	0,65	24,25		50 gr	112	3,75	0,65
olio				10 gr	89,9	0	9,99	0		15 gr	134,85	0	15
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2

TOTALE					563,7	23,27	16,21	86,24			739,55	29,82	22,5
GIOVEDI'					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Pasta				40 g	141,2	4,36	0,56	31,64		60gr	211,8	6,54	0,84
sugo				q.b.	0	0	0	0		q.b.			
arista di maiale				60 g	69,6	12,32	2	0		70 gr	81,2	14,371	2,66
insalata carote finocchi				q.b.	0	0	0	0		q.b.			
pane integrale				50 gr	112	3,75	0,65	24,25		50 gr	112	3,75	0,65
olio				15 gr	134,85	0	15	0		20 gr	180	0	20
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
TOTALE					543,65	21,23	18,41	77,29			671	25,461	24,35
VENERDI					KCAL	P	L	CHO			KCAL	P	L
Patate crude				170 g	144,5	3,57	1,7	30,43		200 gr	212,5	5,25	2,5
parmigiano				15 gr	58	5	4,22	0		15 gr	58	5	4,22
prosciutto cotto				20 gr	43	3,96	2,94	0,18		20 gr	43	3,96	2,94
spinaci				q.b.						q.b.			
pane				50 gr	134,5	4,5	0,95	28,8		50 gr	134,5	4,5	0,95
frutta				200 gr	86	0,8	0,2	21,4		200 gr	86	0,8	0,2
olio				10 gr	89,9	0	9,99	0		20 gr	180	0	20
TOTALE					555,9	17,83	20	80,81			714	19,51	30,81