

Dipartimento di Prevenzione  
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
 Tel. 0825-292621-07-06-11 – Fax 0825-292606  
 Via Circumvallazione 77, 83100 Avellino  
[sian@aslavellino.it](mailto:sian@aslavellino.it)

### MENU' AUTUNNO-INVERNO 2023-2024

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ
<b>SETTIMANA 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e ceci</li> <li>• Prosciutto cotto</li> <li>• Insalata mista</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pomodoro</li> <li>• Merluzzo al pomodoro</li> <li>• Spinaci al limone</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso, zucchine e parmigiano</li> <li>• Uovo sodo</li> <li>• Patate trifolate</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con il pesto</li> <li>• Tacchino in umido</li> <li>• Broccoletti all'insalata</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastina in brodo vegetale</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Carote</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>
<b>SETTIMANA 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta al pomodoro</li> <li>• Pollo impanato</li> <li>• Zucca arrostita</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con gli spinaci</li> <li>• Primosale</li> <li>• Lattuga</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta, zucca e parmigiano</li> <li>• Sogliola alla mugnaia</li> <li>• Zucchine al pomodoro</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con ragù di vitello</li> <li>• Scaloppina di vitello</li> <li>• Carote</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e lenticchie</li> <li>• Fesa di tacchino</li> <li>• Verdure grigliate</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>
<b>SETTIMANA 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con le patate</li> <li>• Petto di pollo al limone</li> <li>• Spinaci all'insalata</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta e piselli</li> <li>• Arista di maiale</li> <li>• Carote</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestrone con pasta</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso con crema di carciofi</li> <li>• Filetto di pesce al pomodoro</li> <li>• Broccoletti</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta pomodoro</li> <li>• Coscia di pollo con patate</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>
<b>SETTIMANA 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con i broccoli</li> <li>• Uovo sodo o frittatina</li> <li>• Spinaci in umido</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta, pomodoro e parmigiano</li> <li>• Bocconcini di pollo</li> <li>• Zucchine arrostiti</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con la zucca</li> <li>• Frittata con patate</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso al forno</li> <li>• Vitello magro</li> <li>• Carote</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pasta e fagioli</li> <li>• Bastoncini di pesce</li> <li>• Lattuga</li> <li>• Pane</li> <li>• Frutta fresca</li> </ul>

Comune di San Martino Valle Caudina Prot. n. 0011198 del 06-09-2023 arrivo



## MENU' PRIMAVERA-ESTATE 2023-2024

<b>1 Settimana</b>				
<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDI'</b>	<b>MERCOLEDI'</b>	<b>GIOVEDI'</b>	<b>VENERDI'</b>
Pasta al pomodoro e basilico	Pasta con zucchine	Riso con lenticchie	Pasta con le melanzane	Pasta con piselli
Petto di pollo impanato al forno	Prosciutto cotto	arista	Filetto di merluzzo al pomodoro	ricotta/mozzarella
spinaci	carote	patate	zucchine	lattuga
Panino	Panino	Panino	Panino	Panino
<b>2 Settimana</b>				
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta con patate	Pasta al pomodoro fresco	Riso con spinaci	Pasta con fagioli	Pizza margherita/marinara
asiago/parmigiano	filetto di pesce impanato/gratinat o al forno	Polpettine di pollo in umido	Scaloppina di vitello	
fagiolini al limone	melanzane	pomodori e mais	carote	lattuga
Panino	Panino	Panino	Panino	Panino
<b>3 Settimana</b>				
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta al pesto di basilico	Pasta con zucchine	Pasta con crema di lenticchie	Riso al pomodoro	Pasta al forno
Scaloppina di maiale	filetto di pesce al forno	Frittatina al forno	polpette di bovino al forno o al sugo	
insalata verde e pomodori	Patate al forno	Spinaci al limone	insalata verde	fagiolini
Panino	Panino	Panino	Panino	Panino
<b>4 Settimana</b>				
<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
Pasta e fagioli	Riso con spinaci	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta all'olio	Gnocchi al pomodoro
pollo al forno con patate	Ricotta/fior di latte	filetto di pesce impanato al forno	Prosciutto cotto	Frittatina con spinaci e parmigiano
	Pomodori in insalata	melanzane	carote	
Panino	Panino	Panino	Panino	Panino

**Ogni giorno dovrà essere previsto inoltre un frutto fresco di stagione.**

**Si consiglia di inserire il panino integrale due volte a settimana**





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

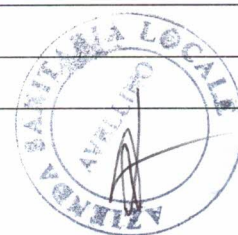
Autunno-Inverno

	Infanzia
	Quantità (g)
1° settimana	
Lunedì	
Pasta di semola	30
Ceci secchi	30
Olio extra vergine di oliva	10
Prosciutto cotto	30
Pane bianco	30
Frutta Fresca	120
Martedì	
Pasta di semola	40
Salsa di pomodoro	40
Merluzzo o Nasello	40
Pane bianco	30
Spinaci	40
Olio extra vergine di oliva	10
Frutta Fresca	120
Mercoledì	
Riso	40
Zucchine	40
Parmigiano grattugiato	5
Uovo di gallina	60
Patate	80
Frutta Fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Pane bianco	30



Comune di San Martino Valle Caudina Prot. n. 0011198 del 06-09-2023 arrivo

Giovedì	
Pasta di semola	40
Pesto alla genovese	5
Coscia di pollo	40
Broccoletti	40
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Venerdì	
Pastina	40
Brodo vegetale	180
Mozzarella	30
Pane bianco	30
Olio extra vergine di oliva	10
Frutta fresca	120
II settimana	
Lunedì	
Pasta di semola	40
pomodoro	40
Parmigiano grattugiato	5
Pollo (petto)	40
Pangrattato	10
Zucca	80
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Martedì	
Riso	40
Spinaci	20
Primosale	30
Lattuga	40
Pane bianco	30



Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Mercoledì	
Pasta di semola	40
Zucca	20
Parmigiano grattugiato	5
Sogliola	40
Pane bianco	30
Olio extra vergine di oliva	10
Frutta fresca	120
Giovedì	
Pasta di semola	40
Salsa di pomodoro	30
Vitello magro	40
Carote	40
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Venerdì	
Riso	30
Lenticchie secche	30
Coscia di tacchino	40
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
III settimana	
Lunedì	
Pasta di semola	40
Patate	70
Petto di pollo	40
Spinaci	40
Frutta fresca	120



Olio extra vergine di oliva	10
Pane bianco	30
Martedì	
Pasta di semola	30
Piselli freschi	20
Maiale magro	40
Carote	40
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Mercoledì	
Riso	40
Misto di verdure cotte	50
Ricotta/formaggio cremoso	30
Zucchine	40
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Giovedì	
Riso	40
Carciofi	40
Platessa	40
Broccoletti	
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Venerdì	
Pasta di semola	40
Salsa di pomodoro	40
Coscia di pollo	40
Patate	60





Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
IV settimana	
Lunedì	
Pasta di semola	40
Broccoli	40
Uovo di gallina	60
Spinaci	30
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Martedì	
Pasta di semola	40
Salsa di pomodoro	40
Parmigiano grattugiato	5
Bocconcini di pollo	40
Zucchine	40
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Mercoledì	
Pasta di semola	40
Zucca	20
Uovo di gallina	60
Patate	50
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Giovedì	
Riso	40
Salsa di pomodoro	40



Formaggio/mozzarella	5
Vitello magro	40
Carote	40
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10
Venerdì	
Riso	30
Fagioli secchi	30
Bastoncini di pesce	40
Spinaci	40
Pane bianco	30
Frutta fresca	120
Olio extra vergine di oliva	10





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

Primavera-estate

	Infanzia
I settimana	GRAMMI
Lunedì	
pasta	40g
Pomodori, passata	40g
Pollo, fuso senza pelle crudo	40g
Spinaci bolliti no sale	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Martedì	
pasta	40g
Zucchine	40g
Prosciutto cotto	30g
carote	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Mercoledì	
Riso	30 g
Lenticchie crude/cotte	30 g
uova	60g
patate	40 gr
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	150g
Giovedì	



pasta	40g
Melanzane	20g
Merluzzo o nasello	40g
Zucchine	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Venerdì	
Riso	40g
Piselli freschi	20g
Ricotta/mozzarella	40g
Lattuga	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	150g
II settimana	
Lunedì	
pasta	40g
patate	60 gr
mozzarella di vacca	40g
fagiolini	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Martedì	
pasta	40g
pomodoro	40 gr
filetto di pesce	40g
melanzane	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	150g



Mercoledì	
Riso	40g
Spinaci	20g
POLLO	40g
pomodori	40g
mais	10 gr
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	150g
Giovedì	
pasta	40 g
fagioli	40 g
Vitello	40g
Carote	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Venerdì	
Pizza margherita	150g
lattuga	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
III settimana	
Lunedì	
pasta	40g
pesto	10g
arista di maiale	40g
insalata verde e pomodori	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g

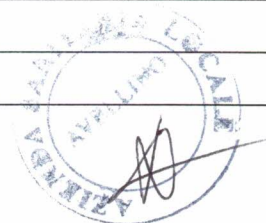




Frutta	120g
Martedì	
Pasta	40g
zucchine	20g
filetto di pesce	40g
patate	60 gr
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Mercoledì	
pasta	40 g
Lenticchie crude/cotte	40 g
uova	60g
spinaci	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Giovedì	
Riso	40g
pomodoro	40 gr
polpette	40g
lattuga	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Venerdì	
pasta	40g
pomodoro	40 gr
carne macinata	20g
mozzarella di vacca	30g
fagiolini	40g
Pane	30g



Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
IV settimana	
Lunedì	
pasta	40 g
fagioli	40 g
POLLO	40g
patate	60 gr
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Martedì	
Riso	40g
Spinaci	20g
Ricotta/mozzarella	40g
pomodori	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Mercoledì	
pasta	40g
pomodoro e basilico	40 gr
filetto di pesce	40g
melanzane	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Giovedì	
Pasta	40g
parmigiano	5g
Prosciutto cotto	30g



carote	40g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g
Venerdì	
gnocchi	120g
pomodoro	40 gr
uova	60g
Spinaci	40g
parmigiano	5g
Pane	30g
Olio di oliva extra vergine	10g
Frutta	120g

	<b>Ogni giorno è prevista acqua Inserire prezzemolo e basilico nelle preparazioni</b>
	FOCUS NUTRIZIONALE Autunno-Inverno e Primavera-Estate

KCAL	506
CARBOIDRATI	73,7g 58,2%
LIPIDI	15,3g 27,2
PROTEINE	18,4g 14,6%
FERRO	3,2mg
CALCIO	285mg

