

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

MENU' AUTUNNO-INVERNO 2023-2024

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

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



MENU' PRIMAVERA-ESTATE 2023-2024

1 Settimana				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
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
2 Settimana				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
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
3 Settimana				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
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
4 Settimana				
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
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

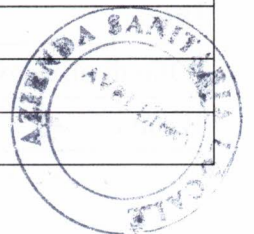


Comune di San Martino Valle Caudina Prot. n. 0011198 del 06-09-2023 arrivo

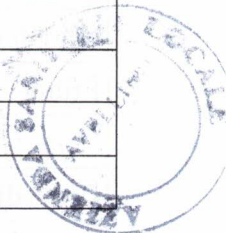
Dipartimento di Prevenzione ASLAV
 U.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
 Tel. 0825292621-07-06-11 – Fax 0825292606
 Via Circumvallazione 77, 83100 Avellino

Primavera-estate

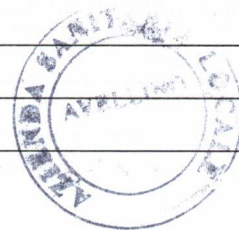
	Primaria
I settimana	GRAMMI
Lunedì	
pasta	50g
Pomodori, passata	40g
Pollo, fuso senza pelle crudo	60g
Spinaci bolliti no sale	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Martedì	
pasta	50g
Zucchine	q.b.
Prosciutto cotto	40g
carote	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Mercoledì	
Riso	40 g
Lenticchie crude/cotte	40 g
uova	60g
patate	40 gr
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Giovedì	



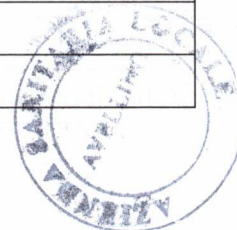
pasta	50g
Melanzane	20g
Merluzzo o nasello	80g
Zucchine	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Venerdi	
Riso	40g
Piselli freschi	20g
Ricotta/mozzarella	100g
Lattuga	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
II settimana	
Lunedì	
pasta	50g
patate	80 gr
mozzarella di vacca	40g
fagiolini	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Martedì	
pasta	50g
pomodoro	40 gr
filetto di pesce	60g
melanzane	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g



Mercoledì	
Riso	50g
Spinaci	20g
POLLO	80g
pomodori	40g
mais	10 gr
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Giovedì	
pasta	40 g
fagioli	40 g
Vitello	60g
Carote	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Venerdì	
Pizza margherita	150g
lattuga	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
III settimana	
Lunedì	
pasta	50g
pesto	10g
arista di maiale	60g
insalata verde e pomodori	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g



Frutta	150g
Martedì	
Pasta	50g
zucchine	30g
filetto di pesce	60g
patate	60 gr
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Mercoledì	
pasta	40 g
Lenticchie crude/cotte	40 g
uova	60g
spinaci	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Giovedì	
Riso	50g
pomodoro	40 gr
polpette	60g
lattuga	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Venerdì	
pasta	50g
pomodoro	40 gr
carne macinata	40g
mozzarella di vacca	40g
fagiolini	40g
Pane	40g



Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
IV settimana	
Lunedì	
pasta	40 g
fagioli	40 g
POLLO	80g
patate	60 gr
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Martedì	
Riso	50g
Spinaci	30g
Ricotta/mozzarella	60g
pomodori	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Mercoledì	
pasta	50g
pomodoro e basilico	40 gr
filetto di pesce	60g
melanzane	40g
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Giovedì	
Pasta	50g
parmigiano	5g
Prosciutto cotto	60g



carote	q.b.
Pane	40g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g
Venerdi	
gnocchi	150g
pomodoro	40 gr
uova	60g
Spinaci	q.b.
parmigiano	5g
Pane	50g
Olio di oliva extra vergine	14g
Frutta	150g

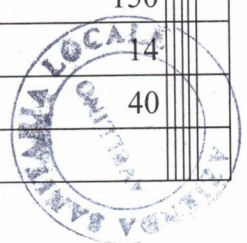
Ente certificato UNI EN ISO 9001-2015



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

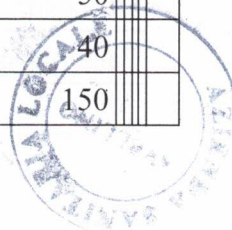
Autunno-Inverno

	Primaria			
	Quantità (g)			
1° settimana				
Lunedì				
Pasta di semola			30	
Ceci secchi			40	
Olio extra vergine di oliva			14	
Prosciutto crudo			40	
Pane bianco			40	
Frutta Fresca			150	
Martedì				
Pasta di semola			50	
Salsa di pomodoro			40	
Merluzzo o Nasello			60	
Pane bianco			40	
Spinaci			50	
Olio extra vergine di oliva			14	
Frutta Fresca			150	
Mercoledì				
Riso			50	
Zucchine			50	
Parmigiano grattugiato			5	
Uovo di gallina			60	
Patate			80	
Frutta Fresca			150	
Olio extra vergine di oliva			14	
Pane bianco			40	

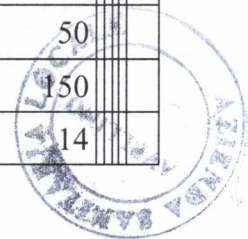


Comune di San Martino Valle Caudina Prot. n. 0011198 del 06-09-2023 arrivo

Giovedì					
Pasta di semola				50	
Pesto alla genovese				10	
Coscia di pollo				60	
Broccoletti				50	
Pane bianco				40	
Frutta fresca				150	
Olio extra vergine di oliva				14	
Venerdì					
Pastina				50	
Brodo vegetale				200	
Mozzarella				40	
Pane bianco				40	
Olio extra vergine di oliva				12	
Frutta fresca				150	
II settimana					
Lunedì					
Pasta di semola				50	
Besciamella				5	
Parmigiano grattugiato				5	
Mozzarella				30	
Prosciutto cotto				40	
Zucca				80	
Pane bianco				40	
Frutta fresca				150	
Olio extra vergine di oliva				10	
Martedì					
Riso				50	
Spinaci				30	
Primosale				40	
Lattuga				50	
Pane bianco				40	
Frutta fresca				150	

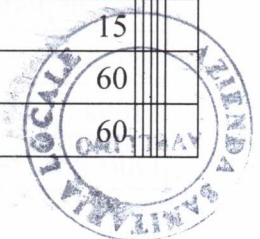


Olio extra vergine di oliva			14
Mercoledì			
Pasta di semola			50
Zucca			30
Parmigiano grattugiato			5
Sogliola			60
Pane bianco			40
Olio extra vergine di oliva			14
Frutta fresca			150
Giovedì			
Pasta di semola			50
Salsa di pomodoro			40
Vitello magro			80
Carote			50
Pane bianco			40
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			14
Venerdì			
Riso			40
Lenticchie secche			40
Coscia di tacchino			60
Pane bianco			40
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			14
III settimana			
Lunedì			
Pasta di semola			50
Patate			80
Petto di pollo			60
Spinaci			50
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			14

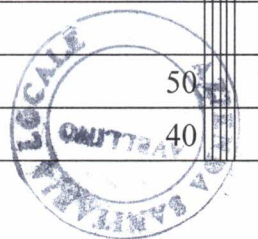


Comune di San Martino Vall Inferiore, Caudina, Basilicata, Italia
 0011198 del 06-09-2023 art. 10

Pane bianco			40
Martedì			
Pasta di semola			40
Piselli freschi			20
Maiale magro			60
Carote			50
Pane bianco			40
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			14
Mercoledì			
Riso			50
Misto di verdure cotte			200
Ricotta/formaggio cremoso			40
Zucchine			50
Pane bianco			40
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			14
Giovedì			
Riso			50
Carciofi			50
Platessa			60
Broccoletti			60
Pane bianco			40
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			14
Venerdì			
Pasta di semola			50
Salsa di pomodoro			40
Speck			15
Coscia di pollo			60
Patate			60



Pane bianco			40
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			12
IV settimana			
Lunedì			
Pasta di semola			50
Broccoli			50
Platessa			60
Spinaci			50
Pane bianco			40
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			14
Martedì			
Pasta di semola			50
Salsa di pomodoro			40
Parmigiano grattugiato			5
Bocconcini di pollo			60
Zucchine			50
Pane bianco			40
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			14
Mercoledì			
Pasta di semola			50
Zucca			30
Uovo di gallina			60
Patate			50
Pane bianco			40
Frutta fresca			150
Olio extra vergine di oliva			14
Giovedì			
Riso			50
Salsa di pomodoro			40



Formaggio/mozzarella				30	
Vitello magro				60	
Carote				50	
Pane bianco				40	
Frutta fresca				150	
Olio extra vergine di oliva				14	
Venerdi					
Riso				40	
Fagioli secchi				40	
Bastoncini di pesce				50	
Spinaci				50	
Pane bianco				40	
Frutta fresca				150	
Olio extra vergine di oliva				14	
Ogni giorno è prevista acqua					
Inserire prezzemolo e basilico nelle preparazioni					
FOCUS NUTRIZIONALE Autunno-Inverno e Primavera-Estate					
KCAL				634	
CARBOIDRATI		90,2g	56,9%		
LIPIDI		20g	28,4%		
PROTEINE		23,3 g	14,7%		
FERRO		4,5mg			
CALCIO		350 mg			

Ente certificato UNI EN ISO 9001-2015

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

