Comune di Cervinara Prot. N. 0016260 del 20/09/2025 in partenza

infanzia scuola

-

Terapia Alimentare Personalizzata

effettuata da

ASL AVELLINO

ASL AVELLINO - SIAN

Si ricorda che questa terapia, in quanto rigorosamente mirata alle necessità individuali, è strettamente personale

AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

DIETOSYSTEM
Piano Alimentare
Una metodologia Dietosystem
Divisione di DS MediGroup srl
Viale Andrea Doria, 35 - 20124 Milano - Tel. 02 28172200

Ogni giorno è prevista acqua Inserire prezzemolo e basilico nelle preparazioni

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

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 1

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

PASTA E LENTICCHIE SENZA POM.	40 g (1)	INVOLTINI DI POLLO AL FORNO	40 g (2)
PATATE LESSATE	80 g	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (3)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) PASTA E LENTICCHIE SENZA POM.

PASTA ALIMENTARE	40 g	LENTICCHIE SECCHE	20 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	BRODO VEGETALE	50 g
CIPOLLE	Q.B.	PREZZEMOLO	Q.B.

Preparazione

METTERE IN AMMOLLO LE LENTICCHIE IN ACQUA FREDDA PER NON PIU' DI 12 ORE. SCIACQUARLE E FARLE LESSARE NEL BRODO VEGETALE PER 1 ORA E 40 MINUTI. UNIRE LA PASTA, FARLA CUOCERE UN QUARTO D'ORA, POI SPE- GNERE IL FUOCO. NEL FRATTEMPO TRITARE MOLTO FINEMENTE IL PEZZETTO DI CIPOLLA E IL PREZZEMOLO. DISPORRE QUINDI IL TUTTO IN UN PENTOLINO CON UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA E LASCIARE INSAPORIRE CON ALCUNI CUCCHIAI DI ACQUA. QUANDO LA PASTA SARA' COTTA, INSAPORIRLA CON LA CIPOLLA E IL PREZZEMOLO TRITATO.

(2) INVOLTINI DI POLLO AL FORNO

PETTO DI POLLO	40 g	AGLIO FRESCO	Q.B.
PREZZEMOLO	Q.B.	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

Preparazione

DISPORRE SU UN PIATTO DA PORTATA LE FETTINE DI POLLO, COSPARGERELE CON UN TRITO DI PREZZEMOLO E AGLIO. FORMARE DEGLI INVOLTINI E DISPORLI IN UNA TEGLIA CON OLIO. INFORNARE E LASCIARE INSAPORIRE CON ALCUNI CUCCHIAI DI ACQUA E UN GOCCIO DI OLIO. CUOCERE PER 15-20 MINUTI CIRCA.

(3) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 2

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

RISO ALL'OLIO E PARMIGIANO	50 g (1)	COTOLETTA ALLA MILANESE	60 g (2)
CAVOLFIORE OLIO E PARMIGIANO	40 g (3)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	120 g (4)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) RISO ALL'OLIO E PARMIGIANO

RISO BRILLATO	50 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
PARMIGIANO	(*)		

(2) COTOLETTA ALLA MILANESE

VITELLO MAGRO	60 g	UOVO INTERO	10 g
LATTE INTERO FRESCO	10 g	PANGRATTATO	Q.B.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)		

Preparazione

IN UNA FONDINA ROMPERE L'UOVO, UNIRE IL LATTE E UN PIZZICO DI SALE, BATTERE BENE CON LA FORCHETTA ED IMMERGERE LE COTOLETTE. PASSARLE POI NEL PANE GRATTUGIATO. DISPORLE IN UNA TEGLIA COPERTA CON CARTA DA FORNO E AGGIUNGERE UN OLIO DI OLIVA. INFORNARE FINO A COMPLETA DORATURA.

(3) CAVOLFIORE OLIO E PARMIGIANO

CAVOLFIORE	40 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
PARMIGIANO	(*)		

(4) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	120 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 3

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

ORECCHIETTE CON I BROCCOLI	50 g (1)	AFFETTATO DI FESA DI TACCHINO	60 g
INSALATA DI LATTUGA	40 g	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (2)		

Quantità totale di olio prevista 10
g Quantità totale di parmigiano prevista 10 g

Ricette

(1) ORECCHIETTE CON I BROCCOLI

ORECCHIETTE DI SEMOLA	50 g	BROCCOLO A TESTA	80 g
AGLIO FRESCO	Q.B.	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

Preparazione

LAVARE E PULIRE ACCURATAMENTE I BROCCOLI, SEPARARLI IN CIMETTE, ELIMINANDO IL TORSOLO CENTRALE E LE FOGLIE PIU' DURE. QUANDO L'ACQUA SARA' A EBOLLIZIONE, VERSARE I BROCCOLI E LASCIARE CUOCERE PER CIRCA 10 MINUTI. UNIRE LA PASTA E FARLA LESSARE AL DENTE. IN UN PENTOLINO SCALDARE UN GOCCIO DI OLIO CON UNO SPICCHIO DI AGLIO E IL PEPERONCINO ROSSO. SCOLARE LA PASTA CON I BROCCOLI E VERSARLA IN UNA ZUPPIERA. CONDIRE CON L'OLIO AROMATIZZATO.

(2) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA) 100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO 10 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 4

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

FARFALLE POMODORO E BASILICO	50 g (1)	RICOTTA VACCINA	40 g
SPINACI IN PADELLA	50 g (2)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (3)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

(1) FARFALLE POMODORO E BASILICO

PASTA ALIMENTARE	50 g	POMODORI PELATI	60 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	CIPOLLE	Q.B.
PARMIGIANO	(*)	BASILICO IN FOGLIE	Q.B.

(2) SPINACI IN PADELLA

SPINACI	50 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

(3) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO	10 g
PARMIGIANO	5 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 5

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

RIGATONI CON LA ZUCCA	50 g (1)	BASTONCINI DI PESCE	50 g
ZUCCHINE COTTE	40 g	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (2)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) RIGATONI CON LA ZUCCA

PASTA ALIMENTARE	50 g	ZUCCA GIALLA	70 g
PANNA VEGETALE DA MONTARE	5 g	POMODORI PELATI	40 g
CIPOLLE	5 g		

Preparazione

LAVARE LA ZUCCA E TAGLIARLA A DADINI MOLTO PICCOLI, METTERLI IN UNA CASSERUOLA CON LA CIPOLLA TRITATA E I PELATI SPEZZETTATI. LASCIARE CUOCERE PER CIRCA 20 MINUTI A FIAMMA BASSISSIMA AGGIUNGENDO UN PIZZICO DI SALE E ACQUA ALL'OCCORRENZA. LESSARE I RIGATONI , SCOLARLI E VERSARLI NELLA PENTOLA CON IL SUGO.UNIRE LA PANNA VEGETALE QUINDI AMALGAMARE IL TUTTO.

(2) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELM
o

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 1

Pranzo	PASTA E LENTICCHIE SENZA POM.	40 g
	INVOLTINI DI POLLO AL FORNO	40 g
	PATATE LESSATE	80 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 2

Pranzo	RISO ALL'OLIO E PARMIGIANO	50 g
	COTOLETTA ALLA MILANESE	60 g
	CAVOLFIORE OLIO E PARMIGIANO	40 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	120 g

Giorno 3

Pranzo	ORECCHIETTE CON I BROCCOLI	50 g
	AFFETTATO DI FESA DI TACCHINO	60 g
	INSALATA DI LATTUGA	40 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 4

Pranzo	FARFALLE POMODORO E BASILICO	50 g
	RICOTTA VACCINA	40 g
	SPINACI IN PADELLA	50 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 5

Pranzo	RIGATONI CON LA ZUCCA	50 g
	BASTONCINI DI PESCE	50 g
	ZUCCHINE COTTE	40 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 8

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

RISOTTO E CREMA DI ZUCCHINE	40 g (1)	FILETTI DI SOGLIOLA IMPANATI	40 g (2)
SPINACI IN PADELLA	40 g (3)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (4)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	10 g

Ricette

(1) RISOTTO E CREMA DI ZUCCHINE

RISO BRILLATO	40 g	ZUCCHINE VERDI	10 g
PORRI	Q.B.	PANNA DA CUCINA	Q.B.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	PARMIGIANO	(*)

Preparazione

PREPARARE IL BRODO VEGETALE CON I PORRI E IL SEDANO TRITATI FINEMENTE. CUOCERE AL VAPORE LE ZUCCHINE E PASSARLE AL CUTTER. CUOCERE IL RISO NEL BRODO VEGETALE ED AGGIUNGERE LA CREMA DI ZUCCHINE. SALARE SE PERMESSO, AGGIUNGERE UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA E UN PIZZICO DI PANNA DA CUCINA. MESCOLARE IL TUTTO E PASSARE AL FORNO PER POCHISSIMI MINUTI.

(2) FILETTI DI SOGLIOLA IMPANATI

SOGLIOLA	40 g	UOVO INTERO	10 g
PANGRATTATO	Q.B.	OLIO DI MAIS	(*)
SUCCO DI LIMONE	Q.B.		

Preparazione

PASSARE I FILETTI DI SOGLIOLA NELL'UOVO E NEL PANGRATTATO. DISPORLI POI IN UNA TEGLIA RICOPERTA CON CARTA DA FORNO E AGGIUNGERE UN GOCCIO DI OLIO DI MAIS. INFORNARE E CUOCERE FINO A COMPLETA DORATURA.

(3) SPINACI IN PADELLA

SPINACI	40 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

(4) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO	10 g
PARMIGIANO	10 g

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

Giorno 9

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

PASTA INT.E PASSATO DI CECI	40 g (1)	ROBIOLA	40 g
CAROTE OLIO E PARMIGIANO	100 g (2)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (3)		

Quantità totale di olio prevista 10 g

Ricette

(1) PASTA INT.E PASSATO DI CECI

PASTA INTEGRALE	40 g	CECI SECCHI	10 g
PATATE	20 g	CIPOLLE	Q.B.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	SEDANO	Q.B.
CAROTE	10 g		

Preparazione

METTERE I CECI A BAGNO IN ACQUA FERDDA PER UN'INTERA NOTTE. PULIRE E LAVARE TUTTE LE VERDURE E TAGLIARLE A DADINI, METTERLE IN UNA CASSERUOLA CON I CECI E ACQUA. LASCIARE CUOCERE PER CIRCA UN'ORA. A COTTURA TERMINATA PASSARE IL TUTTO AL PASSAVERDURE, RIMETTERE IN PENTOLA AGGIUNENDO LA PASTA E LASCIARE CUOCERE PER 10-15 MINUTI ANCORA. TERMINATA LA COTTU RA CONDIRE CON OLIO DI OLIVA.

(2) CAROTE OLIO E PARMIGIANO

CAROTE	100 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
PARMIGIANO	(*)		

(3) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO 10 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 10

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

PASTINA IN BRODO CON VERDURE	40 g (1)	FRITTATA	40 g (2)
PATATE LESSATE	80 g	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (3)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) PASTINA IN BRODO CON VERDURE

PASTINA	40 g	CAROTE	15 g
SEDANO	15 g	CIPOLLE	Q.B.
DADO DA BRODO	Q.B.		

(2) FRITTATA

UOVO INTERO	40 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
PARMIGIANO	(*)		

(3) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO	10 g
PARMIGIANO	5 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 11

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

CONCHIGLIE POMOD.E BASILICO	40 g (1)	POLPETTE	70 g (2)
FINOCCHI BOLLITI	100 g (3)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (4)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) CONCHIGLIE POMOD.E BASILICO

PASTA ALIMENTARE	40 g	POMODORI PELATI	50 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	CIPOLLE	Q.B.
PARMIGIANO	(*)	BASILICO IN FOGLIE	Q.B.

(2) POLPETTE

MANZO MAGRO	70 g	PANGRATTATO	15 g
LATTE INTERO FRESCO	15 g	PARMIGIANO	(*)
UOVO INTERO	15 g		

Preparazione

AMALGAMARE LA CARNE TRITA CON L'UOVO,IL PARMIGIANO E UN POCO DI LATTE. FORMARE DELLE POLPETTE E CUOCERE IN FORNO.

(3) FINOCCHI BOLLITI

FINOCCHI	100 g	SUCCO DI LIMONE	5 g

(4) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO	10 g
PARMIGIANO	5 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 12

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

PIZZA MARGHERITA	70 g	PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30 g
INSALATA DI VERDURE FRESCHE	100 g (1)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (2)		

Quantità totale di olio prevista 5 g

Ricette

(1) INSALATA DI VERDURE FRESCHE

LATTUGA	100 g	MAIS DOLCE IN SCATOLA	20 g
CAROTE	30 g	SUCCO DI LIMONE	5 g

(2) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA) 100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 8

Pranzo	RISOTTO E CREMA DI ZUCCHINE	40 g
	FILETTI DI SOGLIOLA	40 g
	IMPANATI SPINACI IN PADELLA	40 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 9

Pranzo	PASTA INT.E PASSATO DI CECI	40 g
	ROBIOLA	40 g
	CAROTE OLIO E PARMIGIANO	100 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 10

Pranzo	PASTINA IN BRODO CON VERDURE	40 g
	FRITTATA	40 g
	PATATE LESSATE	80 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 11

Pranzo	CONCHIGLIE POMOD.E BASILICO	40 g
	POLPETTE	70 g
	FINOCCHI BOLLITI	100 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 12

Pranzo	PIZZA MARGHERITA	70 g
	PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30 g
	INSALATA DI VERDURE FRESCHE	100 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 15

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

ORECCHIETTE	40 g	FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI	80 g
INSALATA DI LATTUGA	100 g	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (1)	MOZZARELLA	40 g

Quantità totale di olio prevista 10 g

Ricette

(1) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA) 100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 16

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

MINESTRONE CON PASTA	40 g (1)	COSCIA POLLO AI FERRI	60 g (2)
ZUCCHINE COTTE	40 g	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (3)		

Quantità totale di olio prevista 10 g

Ricette

(1) MINESTRONE CON PASTA

MINESTRONE TRADIZIONALE SURG.	40 g	PASTA ALIMENTARE	30 g

(2) COSCIA POLLO AI FERRI

COSCIA DI POLLO	60 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

(3) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO	10 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 17

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

PASTA E PATATE	40 g (1)	PLATESSA ALLA PIZZAIOLA	60 g (2)
JULIENNE DI CAROTE	100 g (3)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (4)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) PASTA E PATATE

PASTA ALIMENTARE	40 g	PATATE	40 g
POMODORI PELATI	10 g	SEDANO	Q.B.
CAROTE	Q.B.	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

Preparazione

IN UNA PADELLA FAR INSAPORIRE LA CAROTA E IL SEDANO CON UN GOCCIO DI OLIO. METTERE LA PATATA TAGLIATA A CUBETTI E AGGIUNGERE I POMODORI PELATI CON UN BICCHIERE DI ACQUA. LASCIARE ASCIUGARE E CONDIRE LA PASTA COTTA AL DENTE.

(2) PLATESSA ALLA PIZZAIOLA

PLATESSA	60 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
POMODORI PELATI	30 g	PREZZEMOLO	Q.B.

Preparazione

PULIRE E LAVARE LA PLATESSA, DOPODICHE' DISPORLA IN UNA CASSERUOLA, UNIRE I POMODORI PELATI, PREZZEMOLO E UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA. LASCIARE CUOCERE PER CIRCA 15 MINUTI AGGIUNGENDO ACQUA ALL' OCCORRENZA .

(3) JULIENNE DI CAROTE

CAROTE	100 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

(4) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti
Quantità totale

OLIO	10 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 18

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

GNOCCHI AL POMODORO	100 g (1)	AFFETTATO DI FESA DI TACCHINO	60 g
SPINACI AL POMODORO	120 g (2)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (3)		

Quantità totale di olio prevista 10 g
Quantità totale di parmigiano prevista 10 g

Ricette

(1) GNOCCHI AL POMODORO

GNOCCHI DI PATATE	100 g	POMODORI PELATI	80 g
CIPOLLE	Q.B.	PARMIGIANO	(*)
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)		

(2) SPINACI AL POMODORO

SPINACI	120 g	POMODORI	60 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	AGLIO FRESCO	Q.B.

Preparazione

LESSARE GLI SPINACI IN ACQUA LEGGERMENTE SALATA. NEL FRATTEMPO IMBIONDIRE L'AGLIO IN UN GOCCIO DI OLIO ED AGGIUNGERE IL POMODORO A DADINI. SCOLARE GLI SPINACI E FARLI SALTARE ED INSAPORIRE NEL SUGHETTO.

(3) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA) 100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

PARMIGIANO	10 g
OLIO	10 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 19

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

TRENETTE CON LE ZUCCHINE	40 g (1)	HAMBURGER DI POLLO AI FERRI	50 g (2)
FINOCCHI BOLLITI	100 g (3)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (4)		

Quantità totale di olio prevista 10 g

Ricette

(1) TRENETTE AL PESTO

TRENETTE	40 g	ZUCCHINE	30 g

(2) HAMBURGER DI POLLO AI FERRI

HAMBURGER DI POLLO	50 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

(3) FINOCCHI BOLLITI

FINOCCHI	100 g	SUCCO DI LIMONE	5 g

(4) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA) 100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO 10 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 15

Pranzo	ORECCHIETTE	40 g
	FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI	80 g
	INSALATA DI LATTUGA	100 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g
	MOZZARELLA	40 g

Giorno 16

Pranzo	MINESTRONE CON PASTA	40 g
	COSCIA POLLO AI FERRI	60 g
	ZUCCHINE COTTE	40 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 17

Pranzo	PASTA E PATATE	40 g
	PLATESSA ALLA PIZZAIOLA	60 g
	JULIENNE DI CAROTE	100 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 18

Pranzo	GNOCCHI AL POMODORO	100 g
	AFFETTATO DI FESA DI TACCHINO	60 g
	SPINACI AL POMODORO	120 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 19

Pranzo	TRENETTE AL PESTO	40 g
	HAMBURGER DI POLLO AI FERRI	50 g
	FINOCCHI BOLLITI	100 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 22

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

RISOTTO ALLO ZAFFERANO	40 g (1)	FRITTATA	40 g (2)
INSALATA DI ZUCCHINE LESSE	100 g (3)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (4)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) RISOTTO ALLO ZAFFERANO

RISO BRILLATO	40 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
CIPOLLE	Q.B.	ZAFFERANO	Q.B.
BRODO VEGETALE	100 g		

Preparazione

TRITARE FINEMENTE LA CIPOLLA CON UN GOCCIO DI OLIO QUINDI FARLA STUFARE CON ALCUNI CUCCHIAI DI BRODO VEGETALE. AGGIUNGERE IL RISO,UN PIZZICO DI SALE E PORTARLO A COTTURA PER CIRCA 20 MINUTI. TERMINATA LA COTTURA UNIRE LO ZAFFERANO.

(2) FRITTATA

UOVO INTERO	40 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
PARMIGIANO	(*)		

(3) INSALATA DI ZUCCHINE LESSE

ZUCCHINE VERDI	100 g	PREZZEMOLO	Q.B.
SUCCO DI LIMONE	5 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

(4) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO	10 g
PARMIGIANO	5 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 23

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

PASTA E PISELLI	40 g (1)	INVOLTINI DI POLLO AL FORNO	50 g (2)
INSALATA DI LATTUGA	100 g	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (3)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) PASTA E PISELLI

PASTA ALIMENTARE	40 g	PISELLI FRESCHI	25 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	POMODORI SAN MARZANO	10 g
CIPOLLE	Q.B.		

Preparazione

IN UN TEGAME DISPORRE LA CIPOLLA TAGLIATA FINEMENTE,I PISELLI E I POMODORI SMINUZZATI. AGGIUNEGRE UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA E LASCIARE CUOCERE PER CIRCA 20 MINUTI AGGIUNGENDO ALCUNI CUCCHIAI DI ACQUA. LESSARE LA PASTA E CONDIRLA CON IL SUGO.

(2) INVOLTINI DI POLLO AL FORNO

PETTO DI POLLO	50 g	AGLIO FRESCO	Q.B.
PREZZEMOLO	Q.B.	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

Preparazione

DISPORRE SU UN PIATTO DA PORTATA LE FETTINE DI POLLO, COSPARGERELE CON UN TRITO DI PREZZEMOLO E AGLIO. FORMARE DEGLI INVOLTINI E DISPORLI IN UNA TEGLIA CON OLIO. INFORNARE E LASCIARE INSAPORIRE CON ALCUNI CUCCHIAI DI ACQUA E UN GOCCIO DI OLIO. CUOCERE PER 15-20 MINUTI CIRCA.

(3) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO	10 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 24

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

MACCHERONCINI ALLA CONTADINA	40 g (1)	CROCCHETTE DI PESCE	60 g (2)
SPINACI AL VAPORE	80 g (3)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (4)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) MACCHERONCINI ALLA CONTADINA

PASTA ALIMENTARE	40 g	ZUCCHINE VERDI	25 g
PREZZEMOLO	Q.B.	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)
PATATE	10 g	POMODORI PELATI	30 g
CIPOLLE	Q.B.		

Preparazione

PULIRE E LAVARE BENE TUTTE LE VERDURE E TAGLIARLE A CUBETTI. DISPORLE IN UN TEGAME CON UN OLIO DI OLIVA,AGGIUNGERE LE ZUCCHINE TAGLIATE A RONDELLE, LE PATATE E I PELATI. LASCIARE CUOCERE PER CIRCA 15 MINUTI. A COTTURA TERMINATA CONDIRE I MACCHERONI E COSPARGERE UN TRITO DI PREZZEMOLO.

(2) CROCCHETTE DI PESCE

NASELLO	60 g	CAROTE	20 g
PREZZEMOLO	Q.B.	PANGRATTATO	5 g
PARMIGIANO	(*)	OLIO DI MAIS	(*)

Preparazione

CUOCERE IL PESCE IN POCA ACQUA CON PREZZEMOLO E CAROTE. TAGLIARLO A PEZZETTI INSIEME E AMALGAMARE IL TUTTO CON PANE GRATTUGIATO E PARMIGIANO. FORMARE DELLE CROCCHETTE,DISPORLE IN UNA TEGLIA CON UN GOCCIO DI OLIO DI MAIS E LASCIARE CUOCERE.

(3) SPINACI AL VAPORE

SPINACI	80 g	AGLIO FRESCO	Q.B.

(4) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO	10 g
PARMIGIANO	5 g

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

Giorno 25

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

PASTA E LENTICCHIE SENZA POM.	40 g (1)	VITELLO AL LIMONE	40 g (2)
JULIENNE DI CAROTE	100 g (3)	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (4)		

Quantità totale di olio prevista 10 g

Ricette

(1) PASTA E LENTICCHIE SENZA POM.

PASTA ALIMENTARE	40 g	LENTICCHIE SECCHE	20 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	BRODO VEGETALE	50 g
CIPOLLE	Q.B.	PREZZEMOLO	Q.B.

Preparazione

METTERE IN AMMOLLO LE LENTICCHIE IN ACQUA FREDDA PER NON PIU' DI 12 ORE. SCIACQUARLE E FARLE LESSARE NEL BRODO VEGETALE PER 1 ORA E 40 MINUTI. UNIRE LA PASTA, FARLA CUOCERE UN QUARTO D'ORA, POI SPE- GNERE IL FUOCO. NEL FRATTEMPO TRITARE MOLTO FINEMENTE IL PEZZETTO DI CIPOLLA E IL PREZZEMOLO. DISPORRE QUINDI IL TUTTO IN UN PENTOLINO CON UN GOCCIO DI OLIO DI OLIVA E LASCIARE INSAPORIRE CON ALCUNI CUCCHIAI DI ACQUA. QUANDO LA PASTA SARA' COTTA, INSAPORIRLA CON LA CIPOLLA E IL PREZZEMOLO TRITATO.

(2) VITELLO AL LIMONE

VITELLO MAGRO	40 g	SUCCO DI LIMONE	Q.B.
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)		

(3) JULIENNE DI CAROTE

CAROTE	100 g	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)

(4) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO 10 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 26

Oggi Le proponiamo:

PRANZO

PASTA AL POMODORO E BASILICO	40 g (1)	SCALOPPINE AL FORNO	40 g (2)
PATATE LESSATE	80 g	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g (3)		

Quantità totale di olio prevista	10 g
Quantità totale di parmigiano prevista	5 g

Ricette

(1) PASTA AL POMODORO E BASILICO

PASTA ALIMENTARE	40 g	POMODORI	50 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	(*)	BASILICO IN FOGLIE	Q.B.

Preparazione

IN UNA CASSERUOLA METTERE I POMODORI TAGLIATI A CUBETTI CON ALCUNI CUCCHIAI DI ACQUA E SALE, QUINDI LASCIARE CUOCERE PER CIRCA 10-15 MINUTI E CONDIRE LA PASTA AL DENTE.

(2) SCALOPPINE AL FORNO

VITELLO MAGRO	40 g	SUCCO DI LIMONE	Q.B.
PREZZEMOLO	Q.B.	FARINA FRUMENTO TIPO 00	Q.B.
BURRO	(*)		

Preparazione

INFARINARE LE FETTINE. CUOCERLE IN FORNO CON POCO BURRO, QUANDO SARANNO DORATE DA AMBEDUE LE PARTI, AROMATIZZARLE CON UN TRITO DI PREZZEMOLO E SUCCO DI LIMONE. SALE SE PERMESSO.

(3) FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)

FRUTTA FRESCA INVERNALE (MEDIA)	100 g

Preparazione

ALIMENTI: ARANCE, CACHI, CLEMENTINE, KIWI, MANDARANCI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMO

(*) Condimenti

Quantità totale

OLIO	10 g
BURRO	2 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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

Giorno 22

Pranzo	RISOTTO ALLO	40 g
	ZAFFERANO FRITTATA	40 g
	INSALATA DI ZUCCHINE LESSE	100 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 23

Pranzo	PASTA E PISELLI	40 g
	INVOLTINI DI POLLO AL	50 g
	FORNO INSALATA DI LATTUGA	100 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 24

Pranzo	MACCHERONCINI ALLA	40 g
	CONTADINA CROCCHETTE DI	60 g
	PESCE	80 g
	SPINACI AL VAPORE	30 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	100 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	

Giorno 25

Pranzo	PASTA E LENTICCHIE SENZA	40 g
	POM. VITELLO AL LIMONE	40 g
	JULIENNE DI CAROTE	100 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

Giorno 26

Pranzo	PASTA AL POMODORO E BASILICO	40 g
	SCALOPPINE AL FORNO	40 g
	PATATE LESSATE	80 g
	PANE COMUNE (DI FRUMENTO)	30 g
	FRUTTA FRESCA INVERN. (MEDIA)	100 g

ASL AV
Dipartimento di Prevenzione
SIAN
Dott.ssa Lucrezia Anatriello
Biologa Specialista
Scienza dell'Alimentazione

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