



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE - REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO 1
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE "LEGATO"

Direttore: Dr Carmelo Padula

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (Capitolato)

Direttore: Dr M. E. Prudente

Via Condotto n. 83 - Grottoamminarda (AV) - Tel.: 0825 425412 - 09 Fax: 0825 425427

e-mail: sian@asl1.av.it

www.asl1.av.it

COMUNE DI TEORA

Prot. N° 1230/SIAN

Prot. n. 5465

Grottoamminarda,

20/07/2007

Data 20 LUG 2007

TABELLA DIETETICA MENSA SCOLASTICA COMUNE DI TEORA

PRIMA SETTIMANA				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PASTINA IN BRODO CON PASSATO DI VERDURE	RISO O PASTA AL POMODORO	PASTA E LENTICCHIE	FARFALLINE (*) AL POMODORO E BASILICO	PASTA E PATATE
SPEZZATINO DI CARNE DI VITELLO(**)	MERLUZZO IMPANATO AL FORNO	PROSCIUTTO CRUDO magro o COTTO senza POLIFOSFATI	SCALOPPINE DI VITELLO (**)	MOZZARELLA

SECONDA SETTIMANA				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PASTA CON VERDURE	LUMACHINE (*) AL POMODORO E BASILICO	PASTA CON PATATE	PENNETTE (*) AL POMODORO E BASILICO	PASTA E PISELLI
FILETTO DI MERLUZZO AL POMODORO(**)	PETTO DI TACCHINO	MOZZARELLA	COTOLETTA ALLA MILANESE (**)	FILETTO O LOMBATINE DI MAIALE

TERZA SETTIMANA				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PASTINA IN BRODO VEGETALE	ORECCHIETTE (*) AL POMODORO	PASTA E LENTICCHIE	PASTA AL POMODORO E BASILICO	PASTA E PATATE
CARNE ALLA PIZZAIOLA (**)	COTOLETTA DI POLLO (**)	MOZZARELLA	SCALOPPINE DI VITELLO (**)	BASTONCINI DI MERLUZZO AL FORNO

QUARTA SETTIMANA				
LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
PASTA E PISELLI	RISO AL SUGO	PASTA AL POMODORO	PASTA E LEGUMI	PASTA AL POMODORO
MOZZARELLA	SCALOPPINA DI VITELLO (**)	PROSCIUTTO CRUDO O COTTO	SPEZZATINO DI CARNE (**)	FILETTO DI PLATESSA IMPANATO AL FORNO





SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE - REGIONE CAMPANIA
AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO 1
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore: Dr Carmelo Padula

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Direttore: Dr M. E. Prudente

Via Condotto n. 83 - Grottaminarda (AV) - Tel.: 0825 425412 - 09 Fax: 0825 425427

e-mail: sian@asl1.av.it

www.asl1.av.it

Prot. N° /SIAN _____

Grottaminarda, .06 _____

(*) il formato è solamente indicativo; (**) metodi di cottura suggeriti

Per le porzioni fare riferimento alla tabella grammature

Contorno di verdura a scelta.

Favorire il consumo di verdura cotta (spinaci, broccoli, cavolfiori, zucchine, ecc.)

Frutta fresca e di stagione (albicocche, ananas, arance, ciliegie, cocomero, mandarini, melone bianco e giallo, pesche, pere, uva) 100/150g

Limitare il consumo di frutta molto zuccherina (banane, cachi, fichi) ed evitare la frutta secca (arachidi, nocciole tostate, ecc.)

I secondi piatti sono equivalenti tra loro in proteine. In caso di necessità possono essere interscambiati tra loro tenendo, però, conto:

Carne 2 volte a settimana alternando tra bianca e rossa

Pesce almeno una volta a settimana

Affettati una volta a settimana

Formaggi non più di una volta a settimana



Part N 1230 DEL 20/07/2007

	2/3 anni	4/5 anni	6/10 anni	11/14 anni	15/18 anni
Minestra di pasta e legumi					
Pasta	40	50	55	65	75
Lenticchie	20	20	30	35	40
Pelati	15	15	20	25	40
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	7
sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pasta al pomodoro					
Pasta	60	70	80	90	100
Pelati	50	50	60	70	80
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	7
Parmigiano	4	4	5	6	7
sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Riso al sugo					
Riso	60	75	85	100	110
Pelati	50	50	60	70	80
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	7
Parmigiano	4	4	5	6	7
sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pasta e fagioli					
Pasta	40	45	50	65	75
Fagioli	55	60	70	80	90
Pelati	20	20	25	30	40
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	7
sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pasta e patate					
Pasta	40	45	50	65	75
Patate	60	60	70	80	80
Grana	5	5	5	6	7
Pelati	20	20	25	30	40
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	7
sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pasta e piselli					
Pasta	40	45	50	65	75
Piselli	55	60	70	80	90
Pelati	20	20	25	30	40
Olio extra vergine di oliva	4	4	5	6	7
sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Brodo vegetale					
Pomodoro	200	200	200	250	250
Cipolla	30	30	30	40	40
Carota	5	5	5	5	5
Sedano	10	10	10	10	10
Olio	5	5	5	5	5
sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Pasta al burro					
Pasta	60	70	80	90	100
Burro	10	10	10	20	20



Parmigiano	6	6	6	8	10
Sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Carne alla pizzaiola

Carne di vitello	60	70	80	90	100
Pelati	35	35	40	50	55
Olio extravergine di oliva	4	4	5	6	6
Sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Cotoletta alla milanese

Carne di vitello	60	70	80	90	100
Uovo	1/10	1/10	1/10	1/10	1/10
Olio extravergine di oliva	4	4	4	4	4
Sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Filetti di sogliola o merluzzo

Filetti di sogliola o merluzzo	80	90	90	100	110
Olio extravergine di oliva	5	6	6	7	8
Sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Filetti di merluzzo al pomodoro

Filetto di merluzzo	80	90	90	100	110
Pelati	35	40	40	50	50
Olio extravergine di oliva	4	5	5	6	6
Sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Scaloppina al limone

Pollo o Tacchino	70	80	80	90	110
Farina	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Olio	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
Sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Cosciotto di pollo

Pollo	70	80	80	90	100
Olio	4	5	5	6	7
Sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Salumi e affettati

Prosciutto crudo magro	50	60	60	80	80
Prosciutto cotto, senza polifosfati	60	70	70	80	80

Formaggi e latticini

Mozzarella o fiordilatte	80	80	100	100	100
Formaggio tipo Asiago	40	40	40	60	60
Emmenthal	40	40	50	60	60
Stracchino (galbanino)	40	40	40	60	60
Crescenza	50	50	50	60	60

Carote all'insalata

Carote	80	90	90	100	110
Olio extravergine di oliva	4	4	5	6	6
Limone e sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Spinaci all'insalata

Spinaci	50	50	70	100	100
---------	----	----	----	-----	-----



olio extravergine di oliva	4	4	5	6	6
sale ed aromi	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Patate prezzemolate					
Patate	60	80	90	100	110
olio extravergine di oliva	4	4	5	6	6
Limone e sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Purea di patate					
Patate	50	50	60	70	80
Burro	5	5	6	7	8
Latte	20	20	25	30	35
Grana	5	5	6	6	8
sale	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.

Pane	50	50	100	100	100
crackers	1 pacch.	1 pacch.	6 pezzi	6 pezzi	6 pezzi
grissini	40	40	80	80	80

