

**PROPOSTA DI MENU' AUTUNNO/INVERNO**

**1° SETTIMANA**

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
PASTO/INGREDIENTE NTE	GR	PASTO/INGREDIENTE NTE	GR	PASTO/INGREDIENTE NTE	GR	PASTO/INGREDIENTE NTE	GR	PASTO/INGREDIENTE NTE	GR
Riso alla parmigiana		Pasta e Lenticchie		Pasta pomodoro e basilico		Pasta con broccoli		Passato di verdure con pasta	
Riso	50	Pasta corta	40	Pasta corta	50	Pasta corta	50	Pasta corta	50
Parmigiano Grattugiato	5	Lenticchie	25	Passata di Pomodoro	40	Broccoli	40	Fagiolini, Zucchine (Cadauno)	90
Olio EVO	6	Olio EVO	7	Parmigiano Grattugiato	5	Olio EVO	6	Carote, Pomodoro (Cadauno)	90
		Passata di Pomodoro	20	Olio EVO	6	Parmigiano	5	Olio EVO	5
<b>Petto di pollo in padella a pezzettini</b>		<b>Ricotta vaccina</b>		<b>Roastbeef a pezzettini</b>		<b>Merluzzo gratinato</b>		<b>Prosciutto cotto a pezzettini</b>	
Petto di Pollo	70	Ricotta	50	Girello Bovino, Carne Magra	60	Merluzzo	60	Prosciutto Cotto Magro S.P.F.	50
Olio EVO	6			Passata di Pomodoro	30	Olio EVO	6	Sminuzzato	
Sale q.b.				Olio EVO	6	Pan Grattato, Uova	5		
							10		
<b>Zucca al forno</b>		<b>Broccoli lessati</b>		<b>Carote lessate</b>		<b>Spinaci lessi</b>		<b>Insalata mista</b>	
Zucca di Stagione	100	Broccoli	100	Carote	100	Spinaci congelati	50	Lattuga	50
Olio EVO	6	Olio EVO	7	Olio EVO	6	Olio EVO	6	Pomodori	50
Rosmarino, sale	Q.B.	Sale q.b.		Sale q.b.				Olio EVO	6
Pane Comune	50	Pane Comune	50	Pane Comune	50	Pane Comune	50	Pane Comune	50
Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100

02 DIC 2022  
 REGIONE CAMPANIA  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 S.I.A.M.  
 A.S.L. SALERNO

**PROPOSTA di MENU' AUTUNNO/INVERNO**

**2° SETTIMANA**

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'	
PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR	PASTO/INGREDIENTE	GR
Riso con crema di carciofi		Pasta pomodoro e parmigiano		Risotto con zucca		Pasta e ceci		Riso alla parmigiana	
Riso	40	Pasta corta	50	Riso	40	Pasta corta	40	Riso	50
Cuore di Carciofo	40	Passata di Pomodoro	50	Zucca Gialla	40	Ceci Cotti	40	Parmigiano Grattugiato	5
Olio EVO	6	Parmigiano Grattugiato	5	Carote, Cipolla	15	Olio EVO	6	Olio EVO	6
Parmigiano	5	Olio EVO	7	Olio EVO	6				
<b>Scaloppine al limone a pezzettini</b>									
		Merluzzo all'acqua pazza		Frittata di spinaci al forno		Stracchino		Prosciutto cotto a pezzettini	5
Fettina di Vitello	50	Merluzzo congelato	50	Uova	30	Stracchino	60	Prosciutto Cotto Magro	50
Succo Limone	5	Pomodorini	20	Spinaci Lessi	50			Olio EVO	3
Farina, Sale	q.b.	Olio EVO	7	Parmigiano Grattugiato	5				
Olio EVO	6	Sale q.b.		Olio EVO	6				
<b>Broccoli lessi</b>									
		Spinaci lessi		Insalata verde		Purea di patate		Insalata mista	
Broccoli	70	Spinaci	50	Lattuga	50	Patate	70	Carote	50
Olio EVO	6	Burro	10	Olio EVO	6	Burro	10	Lattuga	50
Sale q.b.		Sale q.b.		Sale q.b.		Latte	20	Olio EVO	6
<b>Pane Comune</b>									
	50	Pane Comune	50	Pane Comune	50	Pane Comune	50	Pane Comune	50
<b>Frutta di Stagione</b>									
	100	Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100	Frutta di Stagione	100

02 Dic 2022

A.S.L. SALERNO  
**S.I.A.N.**

REGIONE CAMPANIA  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

02 DIC. 2022



**PROPOSTA di MENU' AUTUNNO/INVERNO**

**3° SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE
Pennette al Pomodoro e Parmigiano	Pasta con fagioli	Passato di Verdure con Pasta	Pasta e Lenticchie	Pasta con Crema di Zucca
50	50	50	50	40
Pasta corta	Pasta	Pasta corta	Pasta corta	Pasta di Semola
Passata di Pomodoro	Fagioli	Passato di Verdure	Lenticchie	Zucca Gialla
40	40	40	25	45
Parmigiano Grattugiato	Olio EVO	Carote-Broccoli-Patate-Fagioli	Olio EVO	Carote, Cipolla
5	5	180	7	15
Olio EVO		Olio EVO		Olio EVO
6		6		6
		Parmigiano		
		5		
<b>Roastbeef a pezzettini</b>				
	<b>Cotoletta di Pollo al Forno a pezzettini</b>		<b>Ricotta</b>	
	Petto di Pollo		Ricotta Vaccina	
50	40	50	50	50
Girello	Uovo		Prosciutto Cotto Magro	Finocchi
10	5			Pangrattato
Cipolla				Parmigiano Grattugiato
Olio eVO	Pan Grattato			Olio EVO
7	5			
Sale q.b.	Olio EVO			Besciamella
	5			15
<b>Carote al Burro</b>				
	<b>Insalata Mista</b>		<b>Spinaci Lessi</b>	
	Carote		Spinaci	
100	50	100	100	100
Carote			Broccoli	Patate
Burro	Lattuga		Olio EVO	Olio EVO
10	50	5		
Sale q.b.	Olio EVO		Sale q.b.	Sale q.b.
	6			
<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>	<b>Pane Comune</b>
50	50	50	50	50
Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione
100	100	100	100	100

**PROPOSTA di MENU' AUTUNNO/INVERNO**

**4° SETTIMANA**

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE	PASTO/INGREDIENTE
GR	GR	GR	GR	GR
Riso alla parmigiana	Risotto con crema di Carciofo	Pasta con Broccoli	Pasta, Pomodoro e Basilico	Pasta e Fagioli
Riso	Riso	Pasta corta	Pasta corta	Pasta corta
50	50	50	50	40
Parmigiano Grattugiato	Cuori di Carciofi	Broccoli	Passata di Pomodori	Fagioli
5	50	50	50	40
Olio EVO	Olio EVO	Olio EVO	Olio EVO	Olio EVO
6	5	6	6	8
			Parmigiano Grattugiato	
			5	
<b>Merluzzo Gratinato</b>	<b>Petto di Tacchino a pezzettini</b>	<b>Carne di Maiale al Forno</b>	<b>Frittata al Forno</b>	<b>Prosciutto Cotto a pezzettini</b>
Filetto di Merluzzo	Fesa di Tacchino al Forno	Arista di Maiale	Uova	Prosciutto Cotto Magro Sminuzzato
50	60	50	30	50
Uova		Carote		
10		20		
Pane Grattugiato		Olio EVO	Parmigiano Grattugiato	
5		5	7	
Olio EVO				
3				
<b>Zucchine Lessate</b>	<b>Insalata Mista</b>	<b>Piselli Saltati</b>	<b>Bietola Lessata</b>	<b>Purea di Patate</b>
Zucchine Lessate	Lattuga	Piselli	Bietola Lessata	Patate
100	50	50	70	70
Olio EVO	Pomodori	Olio EVO	Olio EVO	Burro
5	25	6	6	10
Sale q.b.	Carote	Sale q.b.		Latte
	Olio EVO			20
Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune	Pane Comune
50	50	50	50	50
Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione	Frutta di Stagione
100	100	100	100	100

REGIONE CAMPANIA  
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
 S.I.A.N. A.S.L. SALERNO  
 02 Dic 2022



**PROPOSTA di MENU' AUTUNNO/INVERNO - Analisi nutrizionale della proposta**

	3° SETTIMANA										
	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		MEDIA
	per 100g	Totalli	per 100g	Totalli	per 100g	Totalli	per 100g	Totalli	per 100g	Totalli	
Energia kJ	527,00	2255,56	709,00	2878,54	317,00	1714,97	476,00	1804,04	526	2551,1	2240,8
Energia kcal	126,00	539,28	169,00	686,14	76,00	411,16	114,00	432,06	134	649,9	543,7
Lipidi (g)	5,30	22,68	4,55	18,48	2,90	15,69	3,50	13,27	3,8	18,43	17,7
Di cui Lipidi saturi (g)	1,70	7,28	0,75	3,03	0,80	4,33	0,70	2,65	0,7	3,395	4,13
Carboidrati (g)	12,00	51,36	23,80	96,65	8,70	47,07	14,30	54,20	20,5	99,425	69,7
Di cui Zuccheri (g)	3,40	14,55	3,84	15,61	2,60	14,07	2,70	10,23	3,3	16,005	14,09
Fibre (g)	2,80	11,98	3,35	13,62	1,50	8,12	2,40	9,10	1,9	9,215	10,40
Proteine (g)	6,20	26,54	6,57	26,66	2,90	15,69	4,90	18,57	3,6	17,46	20,98
Sale (g)	0,24	1,03	0,55	2,21	0,20	1,08	0,32	1,21	0,23	1,155	1,33
Ca (mg)	36,5	156,22	28,90	117,33	39,1	211,531	10,6	40,2	26,8	129,98	131,0
Fe (mg)	0,4	1,71	1,50	6,09	0,2	1,082	0,4	1,5	0,2	0,97	2,27

	4° SETTIMANA										
	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		MEDIA
	per 100g	Totalli	per 100g	Totalli	per 100g	Totalli	per 100g	Totalli	per 100g	Totalli	
Energia kJ	542	2276,4	552	2323,92	680	2631,6	662	2475,88	681	2642,28	2597,70
Energia kcal	129	552,12	132	555,72	162	626,94	158	590,92	162	628,56	619,87
Lipidi (g)	4,4	18,832	2,9	12,209	5,1	19,737	5,2	19,448	5,6	21,728	19,42
Di cui Lipidi saturi (g)	0,8	3,424	0,4	1,684	0,8	3,086	1,3	4,862	2,1	8,148	4,58
Carboidrati (g)	12,8	54,784	20,1	84,621	21,4	82,818	21,2	79,288	21,3	82,644	84,58
Di cui Zuccheri (g)	3,1	13,268	3,3	13,893	4,5	17,415	4,1	15,334	4,3	16,684	15,91
Fibre (g)	2,8	11,984	2,3	9,683	2	7,74	1,6	5,984	1,8	6,984	7,61
Proteine (g)	8,3	35,524	5,2	21,892	6,7	25,929	5,8	21,692	5,9	22,892	22,98
Sale (g)	0,36	1,5408	0,59	2,4839	0,21	0,8127	0,41	1,5334	0,44	1,7072	1,76
Ca (mg)	33	138,60	19,40	81,67	17,2	66,564	58,2	217,7	22,1	85,748	118,05
Fe (mg)	0,7	2,94	0,80	3,37	0,4	1,548	0,3	1,1	0,3	1,164	2,03