

www.aslavellino.it

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

PLANNING PRIMAVERA-ESTATE

	I SETTIMANA	II SETTIMANA	III SETTIMANA	IV SETTIMANA
LUNEDI'	-Fusilli con zucchine -Straccetti di pollo in umido -Contorno di finocchi e carote all'insalata -Pane -Frutta di stagione	-Pasta e patate -Prosciutto cotto -Contorno di carote julienne -Pane -Frutta di stagione	-Pasta con melanzane e pomodoro -Frittatina di asparagi (al forno) -Contorno di carote julienne -Pane -Frutta di stagione	-Pizza -Fesa di tacchino arrosto -Contorno di insalata -Pane -Frutta di stagione
MARTEDI'	-Ditali con ceci -Filetti di merluzzo alla mugnaia -Contorno di insalata -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Tubetti con fagioli -Ricotta/Formaggio cremoso -Contorno di finocchi all'insalata -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Ditalini con lenticchie -Straccetti di pollo in umido -Contorno di fagiolini -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Tubetti con ceci -Caprese con formaggio primo sale e pomodori -Pane (integrale) -Frutta di stagione
MERCOLEDI'	-Gnocchetti con pomodoro e melanzane -Polpettine di carne al sugo -Contorno di carote julienne -Pane -Frutta di stagione	-Riso alla pizzaiola -Merluzzo alla mediterranea -Contorno di pomodori -Pane -Frutta di stagione	-Riso all'insalata con mais e carote -Scaloppina di vitello al limone -Contorno di pomodori -Pane -Frutta di stagione	-Penne con crema zucchine e zafferano -Involtini di pollo con spinaci -Pane -Frutta di stagione
GIOVEDI'	-Riso all'insalata con piselli e mais -Mozzarella/Ricotta fresca -Contorno di pomodori -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Farro/Ditali con piselli e carote -Frittatina di zucchine (al forno) -Contorno di zucchine in umido -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Lasagna al pesto di zucchine con ricotta e parmigiano -Contorno di zucchine -Pane (integrale) -Frutta di stagione	-Ditalini con pesto di piselli -Filetti di platessa alla mugnaia -Contorno di pomodori -Pane (integrale) -Frutta di stagione
VENERDI'	-Farfalle con crema di peperoni -Frittatina di patate (al forno) -Contorno di melanzane al sugo -Pane -Frutta di stagione	-Fusilli con crema di zucchine -Filetti di platessa impanati (impanatura artigianale) -Contorno di fagiolini -Pane -Frutta di stagione	-Tubetti con fagioli -Filetti di platessa al limone -Contorno di fagiolini -Pane -Frutta di stagione	-Gnocchi con ragù -Hamburger di patate carote e legumi -Contorno di pomodori -Pane -Frutta di stagione

