

COMUNE DI
AVELLINO

PROPOSTA DI MENU INVERNALE
SVILUPPO BROMATOLOGICO
PER LE SCUOLE:

- INFANZIA
- PRIMARIA

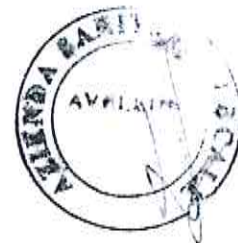


COMUNE AVELLINO
AMMINISTRAZIONE DI INDIRIZZAMENTO

DESCRIZIONE	QUANTITA'	PREZZO UNITARIO	TOTALE
PRIMI PIATTI			
Pasta e ricotta salita	1,50	1,50	2,25
Carne macinata alla chitarra	1,00	1,50	1,50
Pollo con carciofi	1,00	1,50	1,50
Pasta	1,00	1,50	1,50
CONDIZIONE			
Secondi piatti			
Pollo con patate	1,00	1,50	1,50
CONDIZIONE			
Terzi piatti			
Carne bollita e di maiale	1,00	1,50	1,50
Carne arrostita	1,00	1,50	1,50
Pasta con polpetta e cipolla	1,00	1,50	1,50
Pasta	1,00	1,50	1,50
Uova	1,00	1,50	1,50
CONDIZIONE			
Bevande			
Perkaggi bevande per prima colazione	1,00	1,50	1,50
Perkaggi bevande per pranzo	1,00	1,50	1,50
Perkaggi bevande per merenda	1,00	1,50	1,50
CONDIZIONE			
Spese varie			
Perkaggi varie	1,00	1,50	1,50
CONDIZIONE			
Spese di trasporto			
Spese di trasporto e custodia	1,00	1,50	1,50
Spese di trasporto, spacci	1,00	1,50	1,50
Ortaggi a foglia tagliati	1,00	1,50	1,50
Frutti freschi	1,00	1,50	1,50
CONDIZIONE			
Spese di pulizia			
Spese di pulizia	1,00	1,50	1,50
CONDIZIONE			
Spese di gestione			
Spese di gestione	1,00	1,50	1,50

AVELLINO 03/09/2024

Page 2 - e:\file_03092024



Menu invernale refezione scolastica - Comune di Avellino

	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4	Settimana 5
 Lunedì 	<p>BRIOCCHE PANZOTTI DI MIELE E CANNOLINE</p> <p>PIZZETTA AL LATTE</p> <p>SPAGNOLI AL BIANCO</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO INTEGRALE</p>	<p>PIZZETTA CON CACIOTTE E RABBITTINO (CARNELLE DI FIORINO)</p> <p>PIZZETTO DI PANE SUPPLEMENTO DI COLTELLO</p> <p>SPAGNOLI AL BIANCO</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CARAMELLO DI CACIOTTE</p> <p>PIZZETTA CON FERRAGUOLO</p> <p>SPAGNOLI AL BIANCO</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZETTA DOLCE</p> <p>PIZZETTA CON PARMIGIANO AL FORNO</p> <p>PIZZETTA DOLCE</p> <p>FRUTTA DI STAGIONE</p> <p>PANINO</p>
 Martedì 	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>
 Mercoledì 	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>
 Giovedì 	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>
 Venerdì 	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>	<p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PIZZA CON CACIOTTE</p> <p>PANINO</p>

UFFICIO QUALITÀ - 09 novembre 2023

Pagina 3 - avellino_00121010023

RIEPILOGO 4 SETTIMANE

COMUNE DI AVELLINO - SCUOLA INFANZIA - MENU INVERNALE			
KCAL			506,5
PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI	
%	20,75	70,50	17,75
%	17,48	52,05	21,95
CALCIO	FERRO		
mg	262,00	3,78	

Pagina 4 - avellino_00121010023



**SVILUPPO BROMATOLOGICO MENU INVERNALE
SCUOLA INFANZIA**

Pagina 5 - avellino_01/10/2023

1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BIRLATO	30 g	19,57 kcal	410,43 g	2,01 P	24,12 G	0,12 L
ZUCCHINE VERDI	60 g	9,01 kcal	73,41 g	0,78 P	9,64 G	0,06 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	36,04 kcal	162,18 g	0,05 P	0,70 G	4,50 L
SALE IODATO	5 g	19,25 kcal	52,13 g	1,69 P	0,00 G	1,11 L
FARMIGIANO						
Totale		83,87 kcal	878,83 g	4,67 P	34,46 G	6,21 L

FRIFFATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	371,21 g	7,44 P	0,20 G	6,77 L
LATTE UHT PARZ. SCREMATO	10 g	4,32 kcal	41,70 g	0,24 P	0,51 G	0,36 L
ORANA	5 g	20,33 kcal	83,87 g	1,20 P	0,15 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	27,03 kcal	112,51 g	0,02 P	0,29 G	2,00 L
SALE IODATO						
Totale		128,42 kcal	650,29 g	9,90 P	0,75 G	10,57 L

SPINACI AL BURRO

SPINACI	100 g	39,78 kcal	129,92 g	3,82 P	2,60 G	0,70 L
BURRO	3 g	27,74 kcal	51,15 g	0,12 P	0,23 G	2,51 L
SALE IODATO						
Totale		67,52 kcal	181,07 g	3,94 P	2,83 G	3,21 L

FANE A FETTE INTEGRALE

	30 g	13,61 kcal	308,11 g	2,11 P	4,13 G	1,55 L
--	------	------------	----------	--------	--------	--------

MELE

	150 g	80,71 kcal	335,77 g	0,48 P	20,58 G	0,15 L
--	-------	------------	----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	200 g	0,20 kcal	0,40 g	0,00 P	0,30 G	0,20 L
--	-------	-----------	--------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Lam	
Calorie	410,07 kcal		100,00 kcal	24,39 %
Proteine	20,83 g	10,6%	6,60 g	31,7%
Carboidrati	61,77 g	43,0%	52,45 g	84,9%
Grassi	20,35 g	30,6%	20,83 g	102,3%
Fibra	9,00 g		51,48 g	571,0%
Sodio (Sale) (g/100g)	13,61 mg		12,03 mg	88,4%
Calcio	249,80 mg		100,100 mg	40,1%
Fosforo	7,67 g		25,33 g	330,2%



Pagina 5 - avellino_01/10/2023

1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
PASTA E LENTICCHIE						
PASTA ALIMENTARE	30 g	109 Kcal	457,00 KJ	2,27 P	21,73 G	0,44 L
LENTICCHIE BECCHE	15 U	43,71 Kcal	182,99 KJ	2,41 P	1,05 G	0,19 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	44,96 Kcal	187,63 KJ	0,00 P	0,00 G	4,50 L
SEDANO						
POMODORI	5 g	0,85 Kcal	3,59 KJ	0,04 P	0,14 G	0,01 L
SALE IODATO						
Totale		199,38 kcal	790,19 kJ	6,74 P	11,94 G	4,58 L

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
FIL DI PESCE AL POMODORO						
MERLUZZO	40 g	29,29 Kcal	113,55 KJ	6,66 P	0,00 G	0,10 L
POMODORI	40 g	4,84 Kcal	20,18 KJ	0,44 P	1,12 G	0,04 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	30,97 Kcal	129,61 KJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
AGLIO FRESCO						
Totale		69,93 kcal	263,52 kJ	7,50 P	1,12 G	3,20 L

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
FAGIOLINI IN UMIDO						
FAGIOLINI	100 g	12,32 Kcal	51,63 KJ	2,10 P	2,49 G	0,12 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	28,57 Kcal	120,51 KJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
POMODORI	40 g	6,84 Kcal	28,63 KJ	0,44 P	1,12 G	0,04 L
SALE IODATO						
Totale		47,73 kcal	190,77 kJ	2,54 P	3,61 G	3,16 L

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,43 Kcal	223,64 KJ	0,26 P	13,50 G	0,15 L
ROSETTA	30 g	55,73 Kcal	232,61 KJ	2,70 P	17,25 G	0,57 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 Kcal	0,00 KJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale	Limite	Lam	% di
Calorie	411,79 kcal	2418	1142,95 kcal	36,02
Proteine	10,20 g	14,7	6940,19 g	69,34
Glucidi	67,55 g	13,0%	51,45 g	130,73
Lipidi	11,62 g	57,9%	204,20 g	5,70
Elementi	0,00 g	24,1%	51,45 g	0,00
Fibra di Legumi (Legumi (Labi))	2,07 g		2,77	
Colesterolo	22,60 mg		100,100 mg	
Fibra Alimentare	0,34 g		20,20 g	

1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
PASTA E ZUCCA						
PASTA ALIMENTARE	30 g	109,30 Kcal	457,00 KJ	2,27 P	21,73 G	0,44 L
ZUCCA GIALLA	60 g	11,00 Kcal	46,25 KJ	0,00 P	2,10 G	0,00 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 Kcal	187,63 KJ	0,00 P	0,00 G	4,50 L
SALE IODATO						
Totale		165,26 kcal	677,88 kJ	2,27 P	23,83 G	4,94 L

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
MOZZARELLA						
MOZZARELLA	30 g	75,59 Kcal	317,62 KJ	6,61 P	0,21 G	1,55 L

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
CAROTE E MAIS						
CAROTE	60 g	20,92 Kcal	87,75 KJ	0,08 P	1,09 G	0,12 L
MAIS	40 g	141,05 Kcal	590,41 KJ	3,98 P	35,24 G	1,52 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 Kcal	187,63 KJ	0,00 P	0,00 G	4,50 L
SALE IODATO						
Totale		206,93 kcal	865,79 kJ	4,06 P	36,33 G	6,14 L

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
ROSETTA	30 g	55,73 Kcal	232,64 KJ	2,70 P	17,25 G	0,57 L
YOGURT INTALLA FRUTTA	125 g	112,19 Kcal	469,24 KJ	3,00 P	12,35 G	4,11 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 Kcal	0,00 KJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale	Limite	Lam	% di
Calorie	619,18 kcal	2418	1142,95 kcal	54,17
Proteine	20,03 g	14,7	6940,19 g	29,17
Glucidi	61,67 g	13,0%	51,45 g	119,85
Lipidi	22,50 g	57,9%	204,20 g	11,02
Elementi	0,00 g	24,1%	51,45 g	0,00
Fibra di Legumi (Legumi (Labi))	2,07 g		2,77	
Colesterolo	22,60 mg		100,100 mg	
Fibra Alimentare	4,43 g		20,20 g	



1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Fibra (g)
PASTA AL POMODORO						
PASTA ALIMENTARE	40 g	161 kcal	6,07 g	1,24 g	32,94 g	0,56 g
CONSERVA DI POMODORO	30 g	23,71 kcal	1,01 g	0,12 g	4,12 g	0,12 g
CIPOLLE	7 g	21,42 kcal	0,85 g	0,07 g	2,50 g	0,01 g
GRANA	4 g	10,56 kcal	0,42 g	0,05 g	0,23 g	0,01 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO						
Totale	74,27 kcal	3,35 P	1,42 G	6,47 L		

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Fibra (g)
BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO						
POLLO	40 g	163 kcal	16,15 g	1,20 g	0,00 g	0,00 g
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,82 kcal	1,01 g	0,12 g	0,00 g	0,00 g
Totale	76,87 kcal	1,78 P	0,00 G	4,44 L		

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Fibra (g)
PISELLI						
PISELLI SURGELATI	60 g	13,20 kcal	1,01 g	0,00 g	2,19 g	0,10 g
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,82 kcal	1,01 g	0,12 g	0,00 g	0,00 g
ROSETTA	30 g	10,73 kcal	0,42 g	0,05 g	1,78 g	0,07 g
ARANCE	150 g	69,75 kcal	1,42 g	0,00 g	11,70 g	0,50 g
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Valutazione Nutrizionale

Elemento	Totale	Limite	Lam	Limite
Energie	242,77 kcal	1000 kcal	1442,95 kcal	1000 kcal
Proteine	22,45 g	17,20 g	33,45 g	10 g
Grassi	74,66 g	52,20 g	204,30 g	10 g
Carboidrati	15,10 g	25,00 g	51,45 g	10 g
Fibra	0,60 g	0,00 g	4,00 g	0,00 g
Indice di Qualità (IQR) (1/3)	-23		100-100 mg	
Consorzio	37,63 mg		2-23 g	
Fibra Alimentare	0,67 g			

1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 5

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Fibra (g)
PASTA CON RAGU VEGETALE						
PASTA ALIMENTARE	40 g	161 kcal	6,07 g	1,24 g	32,94 g	0,56 g
SEDANO	5 g	1,52 kcal	0,12 g	0,12 g	0,12 g	0,01 g
POMODORI PELATI	10 g	3,09 kcal	0,12 g	0,12 g	0,12 g	0,01 g
ZUCCHINE VERDI	10 g	1,95 kcal	0,12 g	0,12 g	0,12 g	0,01 g
CAROTE	10 g	3,47 kcal	0,12 g	0,12 g	0,12 g	0,01 g
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	0,05 g	0,05 g	0,29 g	0,01 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	26,84 kcal	1,01 g	0,12 g	0,00 g	0,00 g
GRANA	7 g	23,42 kcal	0,91 g	0,12 g	0,29 g	0,01 g
SALE IODATO						
Totale	216,08 kcal	9,64 P	3,72 G	6,68 L		

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Fibra (g)
BOCCON. DI BOVINO AL POMODORO						
MANZO MAGRO	40 g	163 kcal	16,15 g	1,20 g	0,00 g	0,00 g
CONSERVA DI POMODORO	40 g	32,24 kcal	1,01 g	0,12 g	4,12 g	0,12 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
Totale	91,22 kcal	16,17 P	0,12 G	1,12 L		

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Fibra (g)
PATATE						
PATATE	50 g	12,21 kcal	1,01 g	0,12 g	8,90 g	0,30 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,82 kcal	1,01 g	0,12 g	0,00 g	0,00 g
SALE IODATO						
Totale	68,04 kcal	2,02 P	0,00 G	8,90 L		

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Fibra (g)
ROSETTA	30 g	10,73 kcal	0,42 g	0,05 g	1,78 g	0,07 g
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,45 kcal	0,84 g	0,00 g	13,20 g	0,50 g
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Valutazione Nutrizionale

Elemento	Totale	Limite	Lam	Limite
Energie	409,52 kcal	1000 kcal	1442,95 kcal	1000 kcal
Proteine	21,59 g	17,20 g	33,45 g	10 g
Grassi	81,81 g	52,20 g	204,30 g	10 g
Carboidrati	11,50 g	25,00 g	51,45 g	10 g
Fibra	0,60 g	0,00 g	4,00 g	0,00 g
Indice di Qualità (IQR) (1/3)	-23		100-100 mg	
Consorzio	28,43 mg		2-23 g	
Fibra Alimentare	0,41 g			



SCOMPOSIZIONE

Compo	U.M.	Totale
Carbone	kg	515,14
Carbone	g	215,87
Carbone	g	20,21
Carbone	g	75,22
Carbone	g	10,38
Carbone	g	9,46
Carbone	g	8,01
Carbone	g	4,17
Carbone	g	1,81
Carbone	g	0,02
Carbone	g	24,63
Carbone	g	15,23
Carbone	kg	69,86
Carbone	kg	0,30
Carbone	kg	0,44
Carbone	kg	4,16
Carbone	kg	0,59
Carbone	kg	3,42
Carbone	kg	109,47
Carbone	kg	0,65
Carbone	kg	93,82
Carbone	kg	11,17
Carbone	kg	489,90
Carbone	kg	3,40
Carbone	kg	4,62
Carbone	kg	83,23
Carbone	kg	305,97
Carbone	kg	80,06
Carbone	kg	3,77
Carbone	kg	272,64
Carbone	kg	344,08
Carbone	kg	0,40
Carbone	kg	101,60
Carbone	kg	0,50
Carbone	kg	3,13
Carbone	kg	9,62
Carbone	kg	15,69
Carbone	kg	20,35
Carbone	kg	27,80
Carbone	kg	165,85
Carbone	kg	0,31
Carbone	kg	2,48
Carbone	kg	273,72
Carbone	kg	0,20
Carbone	kg	3,15
Carbone	kg	2,45
Carbone	kg	114,68
Carbone	kg	406,84
Carbone	kg	155,44
Carbone	kg	110,20
Carbone	g	1,00
Carbone	kg	83,28
Carbone	g	7,03
Carbone	g	1,81

SP 504

Pagina 11 - evento:SP504/2023

SCOMPOSIZIONE

Compo	U.M.	Totale
Carbone	g	3,60
Carbone	g	2,73
Carbone	g	3,40
Carbone	g	3,10
Carbone	g	23,18
Carbone	g	2,69
Carbone	g	0,02
Carbone	kg	1107,30
Carbone	kg	86,24
Carbone	kg	225,51
Carbone	kg	1453,29
Carbone	kg	223,16
Carbone	kg	377,47
Carbone	kg	3307,59
Carbone	kg	1102,58
Carbone	kg	650,69
Carbone	kg	842,19
Carbone	kg	281,83
Carbone	kg	320,31
Carbone	kg	410,72
Carbone	kg	705,07
Carbone	kg	1434,58
Carbone	kg	124,45
Carbone	kg	342,54
Carbone	kg	168,92
Carbone	g	0,26
Carbone	g	0,07
Carbone	g	0,35
Carbone	g	2,80
Carbone	g	0,63
Carbone	g	2,68
Carbone	g	0,61
Carbone	g	0,02
Carbone	g	0,18
Carbone	g	2,87
Carbone	g	0,64
Carbone	g	3,60
Carbone	g	1,27
Carbone	g	2,18
Carbone	g	2,64
Carbone	g	0,61
Carbone	g	0,01
Carbone	g	0,39
Carbone	g	0,06
Carbone	g	0,75
Carbone	kg	7,70
Carbone	kg	19,47

SP 504

Pagina 12 - evento:SP504/2023



3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

PASTA E CAVOLFIORI GRATINATI

PASTA ALIQUANTARE	40 g	181.13 kcal	56.77 g	4.39 P	31.04 G	0.36 L
CAVOLFIORE	60 g	19.64 kcal	62.39 g	1.02 P	1.72 G	0.12 L
FARMIGIANO	5 g	19.35 kcal	80.60 g	1.03 P	0.00 G	1.41 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35.95 kcal	15.85 g	0.00 P	0.00 G	4.32 L
SALE IODATO						
Totale	111.27 kcal	214.61 g	1.84 P	32.76 G	6.15 L	

FIL DI PESCE GRATINATO

MERLUZZIO	40 g	79.20 kcal	115.39 g	6.00 P	0.58 G	6.12 L
PANGRATTATO	5 g	17.65 kcal	21.47 g	0.11 P	2.89 G	0.11 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	58.97 kcal	19.81 g	0.00 P	0.00 G	7.90 L
FREZZEMOLO						
SALE IODATO						
Totale	155.82 kcal	256.74 g	6.11 P	3.47 G	14.13 L	

SPINACI AL LIMONE

SPINACI	100 g	20.00 kcal	122.82 g	2.40 P	2.39 G	0.72 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35.95 kcal	15.85 g	0.00 P	0.00 G	4.32 L
SALE IODATO						
LIMONE						
Totale	55.95 kcal	238.57 g	2.40 P	2.39 G	5.04 L	

ROSETTA

	30 g	25.75 kcal	337.64 g	2.70 P	17.28 G	0.57 L
--	------	------------	----------	--------	---------	--------

MELE

	150 g	102.71 kcal	331.77 g	0.45 P	20.55 G	0.15 L
--	-------	-------------	----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0.00 kcal	0.00 g	0.00 P	0.00 G	0.00 L
--	-------	-----------	--------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Latt.	
Calorie	511.71 kcal		1442.95 kcal	100%
Proteine	2142.23 g	37.6%	6040.14 g	35%
Carboid.	72.08 g	17.1%	53.45 g	7%
Lipidi	18.72 g	23.0%	254.30 g	1%
Alcolici	0.00 g		51.45 g	1%
Altre di qualità (Escluso, (2))	4.12 g		3.36 g	
Carboidrati	24.53 mg		104.102 mg	
Fibra Alimentare	0.51 g		20.20 g	

EP 504

Pagina 13 - avellino_0096_2024

2 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

PASTA E PISELLI

PASTA ALIQUANTARE	40 g	181.13 kcal	152.77 g	4.39 P	21.04 G	0.36 L
PISELLI SURGELATI	15 g	10.95 kcal	45.40 g	0.21 P	1.92 G	0.75 L
CIPOLLE	4 g	15.08 kcal	150.26 g	0.00 P	0.00 G	4.01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO						
Totale	207.16 kcal	798.71 g	4.60 P	22.96 G	4.86 L	

FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	78.74 kcal	321.23 g	1.44 P	0.00 G	8.21 L
LATTE UHT PARZ SCREMATO	10 g	4.63 kcal	12.39 g	0.32 P	0.51 G	0.16 L
GRANA	5 g	20.59 kcal	80.62 g	1.70 P	0.00 G	1.41 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	20.97 kcal	19.81 g	0.00 P	0.00 G	3.02 L
SALE IODATO						
Totale	124.93 kcal	534.95 g	3.46 P	0.51 G	12.60 L	

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI	100 g	11.35 kcal	47.11 g	1.20 P	1.42 G	0.32 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35.95 kcal	15.85 g	0.00 P	0.00 G	4.32 L
SALE IODATO						
Totale	47.30 kcal	188.96 g	1.20 P	1.42 G	4.64 L	

PANNE A FETTE INTEGRALE

	30 g	73.47 kcal	302.14 g	3.23 P	12.63 G	1.61 L
--	------	------------	----------	--------	---------	--------

POLPA DI FRUTTA

	100 g	51.45 kcal	229.62 g	0.00 P	11.70 G	0.15 L
--	-------	------------	----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0.00 kcal	0.00 g	0.00 P	0.00 G	0.00 L
--	-------	-----------	--------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Latt.	
Calorie	840.51 kcal		1743.05 kcal	100%
Proteine	2972.20 g	35.4%	6640.14 g	30%
Carboid.	61.69 g	47.3%	52.45 g	8%
Lipidi	23.25 g	37.1%	254.30 g	1%
Alcolici	0.00 g		51.45 g	1%
Altre di qualità (Escluso, (2))	10.44 g		11.29 g	
Carboidrati	228.73 mg		102.192 mg	
Fibra Alimentare	0.07 g		20.20 g	

EP 504

Pagina 14 - avellino_0096_2024



2 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
RISO CON CREMA DI SPINACI					
RISO BOLLITO	40 g	152,75 kcal	55,17 g	2,68 g	32,50 g
SPINACI	60 g	12,47 kcal	7,29 g	2,24 g	1,14 g
CIPOLLE					
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,26 kcal	10,18 g	0,90 g	0,00 g
GRANA	5 g	20,30 kcal	3,97 g	1,80 g	0,30 g
SALE IODATO					
Totale	216,68 kcal	806,18 kJ	8,82 P	34,08 G	3,60 L

FORMAGGIO SPALMABILE					
FORMAGGIO CREMOSO	30 g	54,02 kcal	8,37 g	2,80 g	0,30 g

PATATE					
PATATE	50 g	42,23 kcal	1,79 g	1,00 g	6,93 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,26 kcal	10,18 g	0,90 g	0,00 g
SALE IODATO					
Totale	87,22 kcal	366,09 kJ	1,88 P	1,90 G	6,93 L

POLPA DI FRUTTA	100 g	63,88 kcal	2,16 g	0,30 g	13,70 g
-----------------	-------	------------	--------	--------	---------

ROSETTA	30 g	60,73 kcal	1,71 g	2,70 g	1,73 g
---------	------	------------	--------	--------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 g	0,00 g	0,00 g
----------------------	-------	-----------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale	Uomini	Lati	Donne
Energia	513,62 kcal	500 kcal	542,50 kcal	480 kcal
Proteine	22,02 g	20 g	24,00 g	18 g
Grassi	33,00 g	32 g	35,00 g	28 g
Carboidrati	74,62 g	67 g	204,30 g	10,70 g
Alcol	22,40 g	20 g	21,45 g	20 g
Emollienti	0,00 g			
Alcol etilico	0,00 g			
Alcol etilico (per 100 g)	0,00 g			
Alcol metilico	32,40 mg		100,100 mg	
Fosforo	0,31 g		20,30 g	

EF 50g

Pagina 10 - avellino@comuni.it/2024

2 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO					
PASTA ALIVE TANGHE	40 g	111,73 kcal	40,77 g	4,80 g	31,04 g
CONSERVA DI POMODORO	30 g	20,71 kcal	1,00 g	1,17 g	6,12 g
GRANA	5 g	20,30 kcal	3,97 g	1,80 g	0,30 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,54 kcal	10,05 g	0,90 g	0,00 g
SALE IODATO					
Totale	228,16 kcal	946,41 kJ	7,22 P	27,99 G	4,10 L

SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE					
MAIALE MACRO	40 g	53,08 kcal	2,21 g	7,80 g	0,00 g
FARINA 00	5 g	17,01 kcal	1,23 g	0,50 g	3,27 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	1,00 g	0,90 g	0,00 g
LIVORNE					
SALE IODATO					
Totale	87,06 kcal	366,30 kJ	4,13 P	3,27 G	3,27 L

BIETOLINA					
SPINACI	100 g	30,73 kcal	1,82 g	3,40 g	2,90 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	16,93 kcal	1,00 g	0,90 g	0,00 g
SALE IODATO					
Totale	47,66 kcal	199,21 kJ	2,82 P	4,30 G	2,90 L

ARANCE	150 g	60,73 kcal	2,16 g	0,30 g	11,70 g
--------	-------	------------	--------	--------	---------

ROSETTA	30 g	60,73 kcal	1,71 g	2,70 g	1,73 g
---------	------	------------	--------	--------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 g	0,00 g	0,00 g
----------------------	-------	-----------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale	Uomini	Lati	Donne
Energia	1011,31 kcal	1000 kcal	1142,50 kcal	1000 kcal
Proteine	22,02 g	20 g	24,00 g	18 g
Grassi	42,53 g	32 g	53,45 g	28 g
Carboidrati	74,62 g	67 g	204,30 g	10,70 g
Alcol	22,40 g	20 g	21,45 g	20 g
Emollienti	0,00 g			
Alcol etilico	0,00 g			
Alcol etilico (per 100 g)	0,00 g			
Alcol metilico	32,40 mg		100,100 mg	
Fosforo	0,31 g		20,30 g	

EF 50g

Pagina 10 - avellino@comuni.it/2024



2 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 8

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Kcal	KJ	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PASTINA IN BRODO VEGETALE						
PASTA ALIMENTARE	30 g	105,45 kcal	442,05 kJ	3,27 g	2,72 g	6,42 g
FATATE	15 g	17,66 kcal	73,67 kJ	0,32 g	2,09 g	0,15 g
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,12 kJ	0,02 g	0,21 g	0,32 g
POMODORI	15 g	2,87 kcal	12,14 kJ	0,18 g	0,43 g	0,33 g
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kJ	0,12 g	0,12 g	0,21 g
CAROTE	5 g	1,71 kcal	7,25 kJ	0,06 g	0,34 g	0,11 g
CIPOLLE	5 g	1,21 kcal	5,09 kJ	0,08 g	0,25 g	0,31 g
OLIVA	5 g	25,29 kcal	106,74 kJ	1,00 g	0,50 g	0,00 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	21,68 kcal	90,83 kJ	0,00 g	0,50 g	0,00 g
SALE IODATO						
Totale	100,00 g	158,11 kcal	658,84 kJ	6,83 g	10,02 g	8,04 g
FESA DI TACCHINO						
FESA DI TACCHINO	30 g	22,41 kcal	93,63 kJ	1,20 g	0,10 g	0,00 g
CAROTE E MAIS						
CAROTE	40 g	15,85 kcal	66,13 kJ	0,44 g	2,04 g	0,08 g
MAIS	10 g	10,25 kcal	42,83 kJ	0,32 g	7,31 g	0,22 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	21,68 kcal	90,83 kJ	0,00 g	0,50 g	0,00 g
SALE IODATO						
Totale	64,00 g	46,78 kcal	195,28 kJ	1,28 g	10,00 g	0,48 g
MIELE						
MIELE	150 g	70,21 kcal	293,77 kJ	0,46 g	0,00 g	0,11 g
ROSETTA						
ROSETTA	30 g	40,75 kcal	170,64 kJ	2,70 g	17,28 g	0,57 g
ACQUA MEDIO MINERALE						
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Valutazione Nutrizionale

Elemento	Totale	Limite	Limite
Energia	661,64 kcal	661,64 kcal	661,64 kcal
Proteine	17,59 g	15,24 g	15,24 g
Grassi	10,52 g	62,24 g	24,30 g
Carboidrati	11,00 g	22,61 g	91,45 g
Fibra	0,00 g	0,00 g	0,00 g
Proteine di Qualità (Liposol. (g))	3,00 g	3,00 g	3,00 g
Calcio (mg)	20,43 mg	100-150 mg	100-150 mg
Ferro (mg)	2,02 mg	20-30 mg	20-30 mg

EP 504

Pagina 17 - avellino_2006_03/2023

SCOMPOSIZIONE

Campo	g/m	Totale
Calore	g	523,70
Carboidrati	g	2103,48
Fibra	g	16,01
Grassi	g	22,82
Legumi	g	17,28
Proteine animali	g	8,20
Proteine vegetali	g	7,74
Sale	g	4,27
Suoli	g	1,76
Minerali	g	9,68
Altri nutrienti	g	22,79
Qualità (Liposol. (g))	g	45,34
Calcio	mg	27,60
Ferro	mg	9,22
Proteine	mg	0,47
Fibra	mg	3,53
Altri nutrienti	mg	9,74
Proteine	mg	0,42
Acido lattico	mg	155,98
Glucosio	mg	0,83
Acido acetico	mg	65,46
Ferro	mg	12,46
Riserva	mg	477,51
Cap-Totale	mg	3,33
Indole	mg	4,17
Metilfenolo	mg	175,82
Sodio	mg	313,26
Proteine	mg	301,64
Ferro	mg	3,70
Calcio	mg	22,20
Proteine	mg	270,48
Riserva	mg	9,42
Magnesio	mg	106,70
Magnesio	mg	0,67
Zinco	mg	2,60
Boro	mg	7,83
Cromo	mg	11,67
Nitro	mg	28,26
Sodio	mg	35,20
Sodio	mg	103,10
Ferro	mg	0,53
Calcio-Totale	mg	2,51
Acido	g	262,59
Acido	mg	0,00
Acido	mg	0,18
Acido	mg	2,20
Acido	mg	111,17
Acido	mg	418,04
Acido	mg	370,41
Acido	mg	243,00
Acido	g	0,00
Ferro	mg	77,22
Proteine	g	0,14
Proteine	g	1,58

EP 504

Pagina 18 - avellino_2006_03/2023



SCOMPOSIZIONE

Campo	u m	Totale
Proteine	g	308
Carboidrati	g	323
Lipidi	g	718
Fibre	g	372
Acqua	g	2701
Minerali	g	263
Altre	g	209
Altre	mg	32610
Altre	mg	16122
Altre	mg	82201
Altre	mg	124526
Altre	mg	51525
Altre	mg	73987
Altre	mg	254266
Altre	mg	34210
Altre	mg	52819
Altre	mg	74723
Altre	mg	23425
Altre	mg	83331
Altre	mg	36274
Altre	mg	21542
Altre	mg	115312
Altre	mg	85496
Altre	mg	23203
Altre	mg	17222
Altre	mg	014
Altre	mg	004
Altre	mg	017
Altre	mg	188
Altre	mg	005
Altre	mg	008
Altre	mg	001
Altre	mg	014
Altre	mg	018
Altre	mg	005
Altre	mg	000
Altre	mg	139
Altre	mg	021
Altre	mg	003
Altre	mg	007
Altre	mg	001
Altre	mg	027
Altre	mg	336
Altre	mg	477
Altre	mg	266
Altre	mg	535

3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)
RISO CON CREMA DI ZUCCHINE	30 g	85,5 kcal	4,8 g	21,1 g	2,4 g
RISO BIANCO	60 g	6,31 kcal	26,51 g	0,79 g	0,14 g
ZUCCHINE VERDI	4 g	35,56 kcal	180,65 g	0,06 g	0,09 g
CIFOLLE					
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA					
SALE IODATO					
GRANA					
Totale	142,54 kcal	208,61 g	2,79 g	24,96 g	4,18 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)
FRITTATA AL FORMAGGIO	60 g	70,74 kcal	22,23 g	7,44 g	0,50 g
LEVO INTERO	5 g	70,59 kcal	84,67 g	1,76 g	0,19 g
GRANA	10 g	8,65 kcal	10,35 g	0,37 g	0,81 g
LATTE UHT PAST. SCREMATO	3 g	26,97 kcal	112,91 g	0,10 g	0,00 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA					
SALE IODATO					
Totale	126,64 kcal	318,56 g	3,46 g	6,70 g	3,20 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)
SPINACI ALL'OLIO	100 g	20,78 kcal	13,62 g	3,40 g	2,90 g
SPINACI	3 g	29,37 kcal	112,91 g	0,00 g	0,00 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA					
SALE IODATO					
Totale	97,78 kcal	249,78 g	3,40 g	3,40 g	2,90 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)
MELE	150 g	20,21 kcal	20,17 g	0,45 g	20,55 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)
ROSETTA	30 g	20,73 kcal	207,64 g	2,30 g	17,28 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,02 kcal	0,00 g	0,16 g	0,00 g

Valutazione Nutrizionale

	Totale	Limite	Limite
Energia	819,02 kcal	1142,05 kcal	1142,05 kcal
Proteine	208,61 g	60,00 g	60,00 g
Carboidrati	65,19 g	50,00 g	50,00 g
Lipidi	18,40 g	30,00 g	30,00 g
Fibre	0,00 g	5,00 g	5,00 g
Altre	1,67 g	11,70 g	11,70 g
Altre	220,72 mg	150,00 mg	150,00 mg
Altre	0,62 g	2,00 g	2,00 g



3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PASTA E FAGIOLI					
PASTA ALIMENTARE	30 g	151,89 kcal	4,03 g	3,27 g	27,33 g
CANNELLINI SECCHI	15 g	41,73 kcal	1,71 g	2,11 g	4,33 g
FONDORI	5 g	0,85 kcal	0,56 g	0,04 g	0,14 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	25,56 kcal	0,53 g	0,08 g	0,20 g
SEDANO					
SALE IODATO					
Totale		164,03 kcal	7,84 g	8,54 g	32,20 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
FIL DI PESCE PANATO					
MERLUZZO	40 g	72,28 kcal	11,33 g	0,00 g	0,50 g
PANGRATTATO	10 g	23,11 kcal	1,05 g	1,21 g	7,75 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	20,87 kcal	0,31 g	0,05 g	0,14 g
SALE IODATO					
Totale		116,26 kcal	12,69 g	1,26 g	8,39 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
BROCCOLI					
BROCCOLI	100 g	37,23 kcal	1,93 g	3,00 g	3,10 g
AGLIO FRESCO	3 g	26,97 kcal	0,23 g	0,03 g	0,00 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA					
SALE IODATO					
Totale		64,20 kcal	2,16 g	3,03 g	3,10 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
POLPA DI FRUTTA					
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	2,33 g	0,20 g	12,70 g
PANE A FETTE INTEGRALE	30 g	13,61 kcal	2,54 g	2,00 g	12,63 g
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Valutazione Nutrizionale

Componente	Totale	Limite	Quota (%)
Energie	420,10 kcal	1442,95 kcal	29,1%
Proteine	160,29 g	6040,17 g	2,6%
Grassi	67,91 g	53,49 g	127%
Carboidrati	13,34 g	204,30 g	6,5%
Fibra	0,00 g	51,45 g	0%
Alcol	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol etilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol metilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol isopropilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-butilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-esilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-decilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-undecilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dodecilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tridecilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetradecilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentadecilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-esadecilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-settecilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottadecilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-novecilico	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-decile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-undecile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dodecile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tridecile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetradecile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentadecile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-esadecile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-setteadecile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottadecile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-noveadecile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-icosile	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-icoseno	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tricosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-pentacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-hesicosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-heptacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-ottacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-nonacosano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-triacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-dotriacontano	0,00 g	0,00 g	0%
Alcol n-tetracontano	0,00 g	0,00 g	

3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PASTA AL PESTO					
PASTA ALIMENTARE	40 g	161.1 kcal	60.77 g	4.25 g	216.1 g
PESTO ALLA GENOVESE	20 g	147.5 kcal	6.15 g	4.38 g	1.92 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35.9 kcal	0.00 g	0.80 g	0.00 g
ORZATA	5 g	20.3 kcal	0.97 g	1.70 g	0.19 g
SALE IODATO					
Totale		344.8 kcal	141.73 g	10.42 g	218.2 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
BOCCONCINI DI BOVINO					
MANZO MAGRO	50 g	13.9 kcal	2.51 g	0.75 g	0.00 g
SEDANO					
CAROTE					
CITRULLE					
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	11.9 kcal	0.00 g	0.20 g	0.00 g
SALE IODATO					
Totale		18.7 kcal	4.33 g	1.67 g	0.00 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PATATE					
PATATE	50 g	12.2 kcal	1.70 g	0.00 g	0.50 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26.6 kcal	0.00 g	0.60 g	0.00 g
SALE IODATO					
Totale		38.8 kcal	2.30 g	0.60 g	0.50 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
POLPA DI FRUTTA	100 g	53.4 kcal	2.33 g	0.37 g	11.70 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
ROSETTA	50 g	20.7 kcal	0.74 g	0.70 g	1.24 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0.0 kcal	0.00 g	0.00 g	0.00 g

Valutazione Nutrizionale

	Totale	%	LIM	%
Energie	640.9 kcal		1442.25 kcal	44.5%
Proteine	25.22 g	15.6%	55.45 g	45.5%
Grassi	23.58 g	42.7%	234.30 g	10.1%
Carboidrati	23.85 g	41.7%	31.45 g	76.0%
Fibra	0.00 g		0.00 g	
Ironio (a Quota 1 giorno (RDA))	4.80 mg		2.00 mg	240%
Calcio (a Quota 1 giorno (RDA))	31.45 mg		100.100 mg	31.4%
Fibra Alimentare	4.80 g		25.00 g	19.2%

EP SpA

3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 5

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PASTA AL POMODORO					
PASTA ALIMENTARE	40 g	161.1 kcal	60.77 g	4.25 g	216.1 g
CONSERVA DI POMODORO	30 g	23.7 kcal	1.00 g	1.17 g	6.12 g
ORZATA	5 g	20.3 kcal	0.97 g	1.70 g	0.19 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	11.9 kcal	0.00 g	0.20 g	0.00 g
SALE IODATO					
Totale		228.3 kcal	63.64 g	7.32 g	222.4 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PROSCIUTTO COTTO					
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30 g	70.6 kcal	16.55 g	0.46 g	0.30 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
SPINACI AL BURRO					
SPINACI	100 g	20.7 kcal	1.20 g	0.40 g	2.30 g
BURRO	3 g	27.4 kcal	0.00 g	0.60 g	0.00 g
SALE IODATO					
Totale		48.1 kcal	1.20 g	1.00 g	2.30 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
ANANCI	150 g	60.9 kcal	2.12 g	1.15 g	11.70 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
ROSETTA	30 g	10.3 kcal	0.37 g	0.30 g	0.57 g

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0.0 kcal	0.00 g	0.00 g	0.00 g

Valutazione Nutrizionale

	Totale	%	LIM	%
Energie	621.2 kcal		1442.25 kcal	43.1%
Proteine	21.66 g	13.3%	55.45 g	39.1%
Grassi	20.18 g	22.2%	234.30 g	8.6%
Carboidrati	22.49 g	24.2%	31.45 g	71.8%
Fibra	0.00 g		0.00 g	
Ironio (a Quota 1 giorno (RDA))	4.80 mg		2.00 mg	240%
Calcio (a Quota 1 giorno (RDA))	31.45 mg		100.100 mg	31.4%
Fibra Alimentare	4.80 g		25.00 g	19.2%

EP SpA



SCOMPOSIZIONE

Campo	U.M.	Totale
Carbone	kg	511.56
Carbone	kg	2121.20
Carbone	kg	23.62
Carbone	kg	67.69
Carbone	kg	15.67
Carbone	kg	9.95
Carbone	kg	7.90
Carbone	kg	3.91
Carbone	kg	1.97
Carbone	kg	9.10
Carbone	kg	21.62
Carbone	kg	41.01
Carbone	kg	71.01
Carbone	kg	223
Carbone	kg	247
Carbone	kg	415
Carbone	kg	567
Carbone	kg	711
Carbone	kg	152.50
Carbone	kg	310
Carbone	kg	49.55
Carbone	kg	12.04
Carbone	kg	303.05
Carbone	kg	340
Carbone	kg	378
Carbone	kg	417.63
Carbone	kg	459.79
Carbone	kg	502.01
Carbone	kg	544
Carbone	kg	587.12
Carbone	kg	629.64
Carbone	kg	672.15
Carbone	kg	714.67
Carbone	kg	757.19
Carbone	kg	800.00
Carbone	kg	842.50
Carbone	kg	885.00
Carbone	kg	927.50
Carbone	kg	970.00
Carbone	kg	1012.50
Carbone	kg	1055.00
Carbone	kg	1097.50
Carbone	kg	1140.00
Carbone	kg	1182.50
Carbone	kg	1225.00
Carbone	kg	1267.50
Carbone	kg	1310.00
Carbone	kg	1352.50
Carbone	kg	1395.00
Carbone	kg	1437.50
Carbone	kg	1480.00
Carbone	kg	1522.50
Carbone	kg	1565.00
Carbone	kg	1607.50
Carbone	kg	1650.00
Carbone	kg	1692.50
Carbone	kg	1735.00
Carbone	kg	1777.50
Carbone	kg	1820.00
Carbone	kg	1862.50
Carbone	kg	1905.00
Carbone	kg	1947.50
Carbone	kg	1990.00
Carbone	kg	2032.50
Carbone	kg	2075.00
Carbone	kg	2117.50
Carbone	kg	2160.00
Carbone	kg	2202.50
Carbone	kg	2245.00
Carbone	kg	2287.50
Carbone	kg	2330.00
Carbone	kg	2372.50
Carbone	kg	2415.00
Carbone	kg	2457.50
Carbone	kg	2500.00
Carbone	kg	2542.50
Carbone	kg	2585.00
Carbone	kg	2627.50
Carbone	kg	2670.00
Carbone	kg	2712.50
Carbone	kg	2755.00
Carbone	kg	2797.50
Carbone	kg	2840.00
Carbone	kg	2882.50
Carbone	kg	2925.00
Carbone	kg	2967.50
Carbone	kg	3010.00
Carbone	kg	3052.50
Carbone	kg	3095.00
Carbone	kg	3137.50
Carbone	kg	3180.00
Carbone	kg	3222.50
Carbone	kg	3265.00
Carbone	kg	3307.50
Carbone	kg	3350.00
Carbone	kg	3392.50
Carbone	kg	3435.00
Carbone	kg	3477.50
Carbone	kg	3520.00
Carbone	kg	3562.50
Carbone	kg	3605.00
Carbone	kg	3647.50
Carbone	kg	3690.00
Carbone	kg	3732.50
Carbone	kg	3775.00
Carbone	kg	3817.50
Carbone	kg	3860.00
Carbone	kg	3902.50
Carbone	kg	3945.00
Carbone	kg	3987.50
Carbone	kg	4030.00
Carbone	kg	4072.50
Carbone	kg	4115.00
Carbone	kg	4157.50
Carbone	kg	4200.00
Carbone	kg	4242.50
Carbone	kg	4285.00
Carbone	kg	4327.50
Carbone	kg	4370.00
Carbone	kg	4412.50
Carbone	kg	4455.00
Carbone	kg	4497.50
Carbone	kg	4540.00
Carbone	kg	4582.50
Carbone	kg	4625.00
Carbone	kg	4667.50
Carbone	kg	4710.00
Carbone	kg	4752.50
Carbone	kg	4795.00
Carbone	kg	4837.50
Carbone	kg	4880.00
Carbone	kg	4922.50
Carbone	kg	4965.00
Carbone	kg	5007.50
Carbone	kg	5050.00
Carbone	kg	5092.50
Carbone	kg	5135.00
Carbone	kg	5177.50
Carbone	kg	5220.00
Carbone	kg	5262.50
Carbone	kg	5305.00
Carbone	kg	5347.50
Carbone	kg	5390.00
Carbone	kg	5432.50
Carbone	kg	5475.00
Carbone	kg	5517.50
Carbone	kg	5560.00
Carbone	kg	5602.50
Carbone	kg	5645.00
Carbone	kg	5687.50
Carbone	kg	5730.00
Carbone	kg	5772.50
Carbone	kg	5815.00
Carbone	kg	5857.50
Carbone	kg	5900.00
Carbone	kg	5942.50
Carbone	kg	5985.00
Carbone	kg	6027.50
Carbone	kg	6070.00
Carbone	kg	6112.50
Carbone	kg	6155.00
Carbone	kg	6197.50
Carbone	kg	6240.00
Carbone	kg	6282.50
Carbone	kg	6325.00
Carbone	kg	6367.50
Carbone	kg	6410.00
Carbone	kg	6452.50
Carbone	kg	6495.00
Carbone	kg	6537.50
Carbone	kg	6580.00
Carbone	kg	6622.50
Carbone	kg	6665.00
Carbone	kg	6707.50
Carbone	kg	6750.00
Carbone	kg	6792.50
Carbone	kg	6835.00
Carbone	kg	6877.50
Carbone	kg	6920.00
Carbone	kg	6962.50
Carbone	kg	7005.00
Carbone	kg	7047.50
Carbone	kg	7090.00
Carbone	kg	7132.50
Carbone	kg	7175.00
Carbone	kg	7217.50
Carbone	kg	7260.00
Carbone	kg	7302.50
Carbone	kg	7345.00
Carbone	kg	7387.50
Carbone	kg	7430.00
Carbone	kg	7472.50
Carbone	kg	7515.00
Carbone	kg	7557.50
Carbone	kg	7600.00
Carbone	kg	7642.50
Carbone	kg	7685.00
Carbone	kg	7727.50
Carbone	kg	7770.00
Carbone	kg	7812.50
Carbone	kg	7855.00
Carbone	kg	7897.50
Carbone	kg	7940.00
Carbone	kg	7982.50
Carbone	kg	8025.00
Carbone	kg	8067.50
Carbone	kg	8110.00
Carbone	kg	8152.50
Carbone	kg	8195.00
Carbone	kg	8237.50
Carbone	kg	8280.00
Carbone	kg	8322.50
Carbone	kg	8365.00
Carbone	kg	8407.50
Carbone	kg	8450.00
Carbone	kg	8492.50
Carbone	kg	8535.00
Carbone	kg	8577.50
Carbone	kg	8620.00
Carbone	kg	8662.50
Carbone	kg	8705.00
Carbone	kg	8747.50
Carbone	kg	8790.00
Carbone	kg	8832.50
Carbone	kg	8875.00
Carbone	kg	8917.50
Carbone	kg	8960.00
Carbone	kg	9002.50
Carbone	kg	9045.00
Carbone	kg	9087.50
Carbone	kg	9130.00
Carbone	kg	9172.50
Carbone	kg	9215.00
Carbone	kg	9257.50
Carbone	kg	9300.00
Carbone	kg	9342.50
Carbone	kg	9385.00
Carbone	kg	9427.50
Carbone	kg	9470.00
Carbone	kg	9512.50
Carbone	kg	9555.00
Carbone	kg	9597.50
Carbone	kg	9640.00
Carbone	kg	9682.50
Carbone	kg	9725.00
Carbone	kg	9767.50
Carbone	kg	9810.00
Carbone	kg	9852.50
Carbone	kg	9895.00
Carbone	kg	9937.50
Carbone	kg	9980.00
Carbone	kg	10022.50
Carbone	kg	10065.00
Carbone	kg	10107.50
Carbone	kg	10150.00
Carbone	kg	10192.50
Carbone	kg	10235.00
Carbone	kg	10277.50
Carbone	kg	10320.00
Carbone	kg	10362.50
Carbone	kg	10405.00
Carbone	kg	10447.50
Carbone	kg	10490.00
Carbone	kg	10532.50
Carbone	kg	10575.00
Carbone	kg	10617.50
Carbone	kg	10660.00
Carbone	kg	10702.50
Carbone	kg	10745.00
Carbone	kg	10787.50
Carbone	kg	10830.00
Carbone	kg	10872.50
Carbone	kg	10915.00
Carbone	kg	10957.50
Carbone	kg	11000.00
Carbone	kg	11042.50
Carbone	kg	11085.00
Carbone	kg	11127.50
Carbone	kg	11170.00
Carbone	kg	11212.50
Carbone	kg	11255.00
Carbone	kg	11297.50
Carbone	kg	11340.00
Carbone	kg	11382.50
Carbone	kg	11425.00
Carbone	kg	11467.50
Carbone	kg	11510.00
Carbone	kg	11552.50
Carbone	kg	11595.00
Carbone	kg	11637.50
Carbone	kg	11680.00
Carbone	kg	11722.50
Carbone	kg	11765.00
Carbone	kg	11807.50
Carbone	kg	11850.00
Carbone	kg	11892.50
Carbone	kg	11935.00
Carbone	kg	11977.50
Carbone	kg	12020.00
Carbone	kg	12062.50
Carbone	kg	12105.00
Carbone	kg	12147.50
Carbone	kg	12190.00
Carbone	kg	12232.50
Carbone	kg	12275.00
Carbone	kg	12317.50
Carbone	kg	12360.00
Carbone	kg	12402.50
Carbone	kg	12445.00
Carbone	kg	12487.50
Carbone	kg	12530.00
Carbone	kg	12572.50
Carbone	kg	12615.00
Carbone	kg	12657.50
Carbone	kg	12700.00
Carbone	kg	12742.50
Carbone	kg	12785.00
Carbone	kg	12827.50
Carbone	kg	12870.00
Carbone	kg	12912.50
Carbone	kg	12955.00
Carbone	kg	12997.50
Carbone	kg	13040.00
Carbone	kg	13082.50
Carbone	kg	13125.00
Carbone	kg	13167.50
Carbone	kg	13210.00
Carbone	kg	13252.50
Carbone	kg	13295.00
Carbone	kg	13337.50
Carbone	kg	13380.00
Carbone	kg	13422.50
Carbone	kg	13465.00
Carbone	kg	13507.50
Carbone	kg	13550.00
Carbone	kg	13592.50
Carbone	kg	13635.00
Carbone	kg	13677.50
Carbone	kg	13720.00
Carbone	kg	13762.50
Carbone	kg	13805.00
Carbone	kg	13847.50
Carbone	kg	13890.00
Carbone	kg	13932.50
Carbone	kg	13975.00
Carbone	kg	14017.50
Carbone	kg	14060.00
Carbone	kg	14102.50
Carbone	kg	14145.00
Carbone	kg	14187.50
Carbone	kg	14230.00
Carbone	kg	14272.50
Carbone	kg	14315.00
Carbone	kg	14357.50
Carbone	kg	14400.00
Carbone	kg	14442.50
Carbone	kg	14485.00
Carbone	kg	14527.50
Carbone	kg	14570.00
Carbone	kg	14612.50
Carbone	kg	14655.00
Carbone	kg	14697.50
Carbone	kg	14740.00
Carbone	kg	14782.50
Carbone	kg	14825.00
Carbone	kg	14867.50
Carbone	kg	14910.00
Carbone	kg	14952.50
Carbone	kg	14995.00
Carbone	kg	15037.50
Carbone	kg	15080.00
Carbone	kg	15122.50
Carbone	kg	15165.00
Carbone	kg	15207.50
Carbone	kg	15250.00
Carbone	kg	15292.50
Carbone	kg	15335.00
Carbone	kg	15377.50
Carbone	kg	15420.00
Carbone	kg	15462.50
Carbone	kg	15505.00
Carbone	kg	15547.50
Carbone	kg	15590.00
Carbone	kg	15632.50
Carbone	kg	15675.00
Carbone	kg	15717.50
Carbone	kg	15760.00
Carbone	kg	15802.50
Carbone	kg	15845.00
Carbone	kg	15887.50
Carbone	kg	15930.00
Carbone	kg	15972.50
Carbone	kg	16015.00
Carbone	kg	16057.50
Carbone	kg	16100.00
Carbone	kg	16142.50
Carbone	kg	16185.00
Carbone	kg	16227.50
Carbone	kg	16270.00
Carbone	kg	16312.50
Carbone	kg	16355.00
Carbone	kg	16397.50
Carbone	kg	16440.00
Carbone	kg	16482.50
Carbone		

4 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

RISO CON ZUCCA						
RISO BRILLATO	30 g	145 kcal	410 g	2.05 P	24.32 G	0.12 L
ZUCCA GIALLA	60 g	115 kcal	46.23 g	0.58 P	2.10 G	0.26 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35 kcal	15.53 g	0.06 P	0.00 G	0.23 L
SALE IODATO						
Totale	104 g	300 kcal	512 g	2.67 P	26.42 G	0.61 L

FRITTATA CON PARMIGIANO						
LIVIO INTERO	60 g	16.74 kcal	32.13 g	1.44 P	0.00 G	2.21 L
PARMIGIANO	5 g	15.26 kcal	30.54 g	1.58 P	0.00 G	1.41 L
LATTE UHT PARZ. SCREMATO	10 g	4.63 kcal	11.29 g	0.21 P	0.01 G	0.16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	25.5 kcal	10.91 g	0.10 P	0.00 G	0.25 L
SALE IODATO						
Totale	127 g	67.39 kcal	204.91 g	3.33 P	0.01 G	4.78 L

BIETALI OLI						
SPINACI	100 g	21.73 kcal	125.02 g	1.30 P	2.90 G	0.73 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	25.92 kcal	10.91 g	0.03 P	0.00 G	0.20 L
SALE IODATO						
Totale	103 g	47.65 kcal	241.73 g	1.33 P	2.90 G	0.93 L

MELE	150 g	202.14 kcal	316.77 g	0.45 P	21.65 G	0.11 L
ROSSETTA	30 g	20.73 kcal	337.84 g	1.70 P	17.23 G	0.83 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0 kcal	0 g	0.00 P	0.00 G	0.50 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale	100g	Lam	100g
Calorie	302.97 kcal	2908	1442.05 kcal	14124
Proteine	20.237 g	194	1040.17 g	10401
Glucidi	18.50 g	181	5145 g	51451
Lipidi	47.46 g	461	204.30 g	20430
Alcolici	0.00 g	0	51.45 g	5145
Alcolici G. Grassi (Lipidi) (GM)	15.64	156	4.77	477
Cholesterolio	27.83 mg	278	100.100 mg	100100
Fibra Alimentare	6.12 g	61	25.50 g	2550

4 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

PASTA E CECI						
PASTA ALIMENTARE	30 g	110 kcal	441.00 g	1.27 P	27.72 G	0.42 L
CECI SECCHI	15 g	47.42 kcal	151.23 g	1.14 P	7.94 G	0.11 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44.58 kcal	18.19 g	0.02 P	0.00 G	0.55 L
SALE IODATO						
Totale	100 g	202.00 kcal	731.75 g	3.43 P	37.70 G	0.58 L

MOZZARELLA						
MOZZARELLA	30 g	75.95 kcal	317.62 g	0.41 P	0.21 G	0.81 L

CAROTE E MAIS						
CAROTE	40 g	13.88 kcal	53.10 g	0.41 P	1.24 G	0.02 L
MAIS	10 g	35.71 kcal	147.81 g	0.52 P	7.81 G	0.25 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44.58 kcal	18.19 g	0.02 P	0.00 G	0.50 L
SALE IODATO						
Totale	55 g	94.17 kcal	329.10 g	1.35 P	16.05 G	0.77 L
POLPA DI FRUTTA	100 g	51.45 kcal	221.85 g	0.10 P	11.75 G	0.11 L
FANE A FETTE INTEGRALE	30 g	73.81 kcal	309.14 g	0.83 P	12.63 G	1.81 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0 kcal	0 g	0.00 P	0.00 G	0.50 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale	100g	Lam	100g
Calorie	493.20 kcal	4832	1442.05 kcal	14124
Proteine	27.529 g	275	1040.17 g	10401
Glucidi	67.89 g	678	5145 g	51451
Lipidi	10.42 g	104	204.30 g	20430
Alcolici	0.00 g	0	51.45 g	5145
Alcolici G. Grassi (Lipidi) (GM)	0.12	1	4.77	477
Cholesterolio	18.03 mg	180	100.100 mg	100100
Fibra Alimentare	7.64 g	76	25.50 g	2550



4 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Kcal	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
ORECCHIETTE CON BROCCOLI					
PASTA ALLIEMENTARE	30 g	103,03 kcal	4,45 g	0,21 g	20,72 g
BROCCOLI	60 g	18,34 kcal	0,32 g	1,00 g	0,24 g
AGLIO FRESCO					
PARMIGIANO	5 g	19,21 kcal	0,08 g	1,62 g	0,20 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,55 kcal	0,00 g	0,80 g	0,00 g
SALE IODATO					
Totale	177,49 kcal	743,88 kJ	5,17 P	27,88 G	6,56 L

Alimento	Quantità	Kcal	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
FILE DI PESCE AL POMODORO					
MERLUZZO	40 g	20,24 kcal	11,35 g	0,00 g	0,17 g
CONSERVA DI POMODORO	20 g	15,14 kcal	0,13 g	0,78 g	4,08 g
AGLIO FRESCO					
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	20,97 kcal	0,00 g	0,40 g	0,00 g
SALE IODATO					
Totale	74,89 kcal	311,61 kJ	11,48 P	1,18 G	4,25 L

Alimento	Quantità	Kcal	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PUREA DI PATATE					
PATATE	50 g	42,25 kcal	1,60 g	0,00 g	6,32 g
LATTE UHT PAST. SCREMATO	40 g	13,53 kcal	1,00 g	2,04 g	0,64 g
GRANA	3 g	12,18 kcal	0,08 g	1,02 g	0,10 g
BURRO	5 g	37,03 kcal	0,00 g	0,84 g	0,00 g
SALE IODATO					
Totale	114,97 kcal	484,09 kJ	2,68 P	3,90 G	7,06 L
ARANCE	150 g	10,78 kcal	212,34 g	1,65 g	11,75 g
ROSETTA	30 g	60,73 kcal	237,94 g	2,70 g	17,26 g
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 g	0,00 g	0,00 g

Valutazione Nutrizionale

	Totale	%RNI	Latt.	%RNI
Energie	498,20 kcal		1442,95 kcal	34%
Proteine	248,98 g	17,4%	5640,17 g	49%
Grassi	27,48 g	53,0%	51,45 g	53%
Carboidr.	69,81 g	28,7%	204,30 g	34%
Alcol	0,00 g		0,00 g	
Alcol etilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol metilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol isopropilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol n-butilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol amilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol esilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol decilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol dodecilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetradecilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol esadecilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol ottadecilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol eicosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol docosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tricosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol hexacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol heptacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol octacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol triacosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol tetracosilico	0,00 g		0,00 g	
Alcol pentacosilico	0,00 g			

