

PROPOSTA DI MENU INVERNALE  
SVILUPPO BROMATOLOGICO  
PER LE SCUOLA:

- INFANZIA
- PRIMARIA



COMUNE DI  
AVELLINO



COMUNE AVELLINO  
GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

DESCRIZIONE QUANTITÀ	Quantità (g)	Quantità (g)
Pasta di tipo n.1	40	50
Pasta tipo n.10, in brodo	40	50
Pasta per costone	50	100
Pane	10	50
FRUTTA		
Legumi secchi per primo piatto aristato	15	20
CARNI, PESCE E UOVA		
Carne bovina v. di manzo	40	60
Carne ovina	40	60
Carne per polpetta e ripieni	40	60
Pesce	40	60
Uova	1/1	1/1
PASTICCERIA		
Formaggi freschi (mozzarella, primo sale, ricotta, ecc.)	30	40
Formaggi fermentati e stagionati	30	40
Ricotta	40	40
AFFETTATI		
Prosciutto cotto	30	40
VEGETARI E FUNGHI		
Ortaggi a foglia crudi (insalata)	40	50
Ortaggi crudi (pomodori, cuscus)	40	60
Ortaggi a foglia cotti	100	100
Frutta fresca	120	150
CEREALI		
Olio evo a pasta	10	15
Formaggio grattugiato	5	7

14/09/2023





Menu Invernale refezione scolastica Comune di Avellino

	Settimana 2	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4
Lunedì	RISO CON PASTICCIO DI VITICCI E PARMIGIANO	PASTA CON CAVOLFIORE E PARMIGIANO GRATINATI AL FORNO	RISO CON CREMA DI ZUCCHINE	RISO CON ZUCCA
	FRITTATA AL LATTE	FILETTO DI PESCE IMPANATO O GRATINATO	FRITTATA CON FORMAGGIO	FRITTATA CON PARMIGIANO AL FORNO
	SPINACI AL BURRO	SPINACI AL LIMONE	SPINACI AL OLEO	BISTE ALLE OLEO
	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE
Martedì	PANINO INTEGRALE	PANINO	PANINO	PANINO
	PASTA CON LENTICCHIE	PASTA E PISELLI	PASTA E FAGIOLI	PASTA E CECI
	FILE DI PESCE AL POMODORO	FRITTATA AL LATTE	FILETTO DI PESCE IMPANATO O GRATINATO	MOZZARELLA
	FAGGIOLI IN UMIDO	ZUCCHINI TRIFOLATI	BROCCOLI IN UMIDO	CAROTE E MAIS
Mercoledì	POLPA DI FRUTTA BIO	POLPA DI FRUTTA BIO	POLPA DI FRUTTA BIO	POLPA DI FRUTTA
	PANINO	PANINO INTEGRALE	PANINO	PANINO INTEGRALE
	PASTA CON ZUCCA	RISO CON CREMA DI SPINACI	PASTA CON CAVOLFIORE E PARMIGIANO GRATINATI AL FORNO	ORECCHIETTE CON BROCCOLI BARISE E PARMIGIANO
	MOZZARELLA	QUINCE	COCCULI/NOVAGOLE/BOCCONCINI DI POLLO FOLTO	FILETTO DI PESCE AL POMODORO
Giovedì	CAROTE E MAIS	PATATE	PISELLI	PURE' DI PATATE
	YOGURT ALLA FRUTTA	POLPA DI FRUTTA	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE
	PANINO	PANINO	PANINO INTEGRALE	PANINO
	PASTA AL POMODORO	COCCULI/NOVAGOLE/BOCCONCINI DI POLLO FOLTO	PASTA AL PESTO	PASTA AL POMODORO
Venerdì	BOCCONCINI DI BOVINO	SCALOPPINI O BOCCONCINI GRILLATI AL LIMONE	BOCCONCINI DI BOVINO	BOCCONCINI DI SUINO
	PISELLI	FRITTATA DI STAGIONE PERSENTA	CON PATATE	ZUCCHINI GRATINATE
	FRUTTA DI STAGIONE	YOGURT PER LA PRIMAARIA	POLPA DI FRUTTA BIO	FRUTTA DI STAGIONE IMPANATA
	PANINO	PANINO	PANINO	PANINO
	PASTA CON RAGU VEGETALE	PASTINA IN BRODO VEGETALE	PASTA AL POMODORO	PASTINA IN BRODO DI POLLO
	BOCCONCINI DI BOVINO AL POMODORO	FESA DI TACCHINO	PROSCUITO COTTO	SOVIT DI POLLO O BOCCONCINI DI POLLO
	PATATE	CAROTE E MAIS	SPINACI AL BURRO	SPINACI IN UMIDO
	POLPA DI FRUTTA BIO	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	POLPA DI FRUTTA BIO
	PANINO	PANINO	PANINO	PANINO

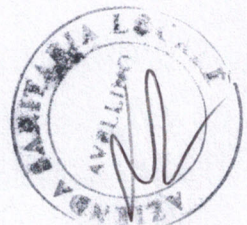
UFFICIO QUALITA' - 04 novembre 2023

Pagina 3 - avellino\_006260/2023

RIEPILOGO 4 SETTIMANE

MENÙ		COMUNE DI AVELLINO SCUOLA INFANZIA MENU INVERNALE		
KCAL		506,5		
PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI		
g	20,75	70,50	17,75	
%	17,48	52,95	21,35	
CALCIO		FERRO		
mg	262,00	3,78		

Pagina 4 - avellino\_006260/2023





SVILUPPO BROMATOLOGICO MENU INVERNALE  
SCUOLA INFANZIA

Pagina 5 - avellino\_00652602023

1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BRILLATO	30 g	59,57 kcal	416,69 kJ	2,57 P	24,12 G	0,12 L
ZUCCHINE VERDI	60 g	6,81 kcal	28,51 kJ	0,78 P	0,84 G	0,06 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,90 kcal	150,65 kJ	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO	5 g	19,25 kcal	80,66 kJ	1,59 P	0,00 G	1,11 L
PARMIGIANO						
<b>Totale</b>	<b>104 g</b>	<b>121,53 kcal</b>	<b>476,51 kJ</b>	<b>4,94 P</b>	<b>24,96 G</b>	<b>5,29 L</b>

FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,25 kJ	7,46 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,65 kcal	19,39 kJ	0,39 P	0,51 G	0,91 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,87 kJ	1,70 P	0,16 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>	<b>78 g</b>	<b>128,64 kcal</b>	<b>538,80 kJ</b>	<b>9,54 P</b>	<b>0,67 G</b>	<b>9,56 L</b>

SPINACI AL BURRO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,62 kJ	3,40 P	2,90 G	0,70 L
BURRO	5 g	22,74 kcal	95,18 kJ	0,02 P	0,03 G	2,50 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>	<b>105 g</b>	<b>53,51 kcal</b>	<b>223,80 kJ</b>	<b>3,42 P</b>	<b>2,93 G</b>	<b>3,20 L</b>

PANE A FETTE INTEGRALE

	30 g	73,61 kcal	308,14 kJ	2,65 P	12,93 G	1,65 L
<b>Totale</b>	<b>135 g</b>	<b>80,21 kcal</b>	<b>336,77 kJ</b>	<b>0,45 P</b>	<b>20,55 G</b>	<b>0,15 L</b>

MELE

	150 g	60,21 kcal	336,77 kJ	0,45 P	20,55 G	0,15 L
--	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Lam	
Calorie	407,07 kcal	1561,09	1442,05 kcal	1982,20
	2083,25 kJ	6549,19	6040,17 kJ	8591,19
Proteine	29,64 g	16,6%	41,42	53,45 g
Carboidrati	61,77 g	48,5%	161,67	204,30 g
Lipidi	20,39 g	36,0%	49,90	51,45 g
Etenziosi	0,00 g			
Indice di Qualità (CST)	19,62		12,93	
Colesterolo	240,80 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,67 g		25-30 g	





## 1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PASTA E LENTICCHIE						
PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,05 kJ	3,27 P	23,73 G	0,42 L
LENTICCHIE SECCHE	15 g	43,71 kcal	182,89 kJ	3,41 P	7,56 G	0,15 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,06 kcal	150,65 kJ	0,00 P	0,00 G	4,30 L
SEDANO						
POMODORI	5 g	0,85 kcal	3,58 kJ	0,06 P	0,14 G	0,01 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>186,38 kcal</b>	<b>790,19 kJ</b>	<b>6,74 P</b>	<b>31,54 G</b>	<b>4,58 L</b>

## FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	40 g	26,29 kcal	110,38 kJ	6,80 P	0,00 G	0,12 L
POMODORI	40 g	8,84 kcal	36,83 kJ	0,48 P	1,12 G	0,06 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
AGLIO FRESCO						
<b>Totale</b>		<b>62,09 kcal</b>	<b>259,92 kJ</b>	<b>7,28 P</b>	<b>1,12 G</b>	<b>3,20 L</b>

## FAGIOLINI IN UMIDO

FAGIOLINI	100 g	18,30 kcal	76,63 kJ	2,10 P	2,45 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
POMODORI	40 g	8,84 kcal	36,83 kJ	0,48 P	1,12 G	0,06 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>52,11 kcal</b>	<b>216,16 kJ</b>	<b>2,58 P</b>	<b>3,57 G</b>	<b>3,16 L</b>

## POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kJ	0,30 P	13,70 G	0,10 L
--	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,64 kJ	2,70 P	17,28 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		Lam	
Calorie	431,79 kcal		1.442,05 kcal	100/24
	1820,04 kJ		6040,17 kJ	60/12
Proteidi	19,50 g	13,0%	51,45 g	62/12
Glucidi	67,38 g	57,9%	204,30 g	21/75
Lipidi	11,62 g	24,1%	51,45 g	10/30
Etenoio	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (CSI)	2,62		2,72	
Colesterolo	20,00 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	0,50 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 7 - avellino@epa.20/2023

## 1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PASTA E ZUCCA						
PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,05 kJ	3,27 P	23,73 G	0,42 L
ZUCCA GIALLA	60 g	11,00 kcal	46,26 kJ	0,56 P	2,15 G	0,06 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>161,80 kcal</b>	<b>677,54 kJ</b>	<b>3,83 P</b>	<b>25,83 G</b>	<b>5,48 L</b>

## MOZZARELLA

MOZZARELLA	30 g	78,88 kcal	317,82 kJ	5,61 P	0,21 G	5,85 L
------------	------	------------	-----------	--------	--------	--------

## CAROTE E MAIS

CAROTE	60 g	20,92 kcal	87,15 kJ	0,56 P	4,59 G	0,12 L
MAIS	40 g	141,05 kcal	590,44 kJ	3,58 P	30,04 G	1,52 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>206,93 kcal</b>	<b>865,77 kJ</b>	<b>4,34 P</b>	<b>34,60 G</b>	<b>6,64 L</b>

ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,64 kJ	2,70 P	17,28 G	0,57 L
---------	------	------------	-----------	--------	---------	--------

YOGURT INT ALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kJ	3,50 P	15,75 G	4,13 L
------------------------	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

## Valutazione Nutrizionale

	Totale		Lam	
Calorie	639,48 kcal		1.442,05 kcal	100/24
	2680,11 kJ		6040,17 kJ	60/12
Proteidi	20,08 g	12,6%	51,45 g	62/12
Glucidi	93,67 g	55,3%	204,30 g	21/75
Lipidi	22,69 g	32,1%	51,45 g	10/30
Etenoio	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (CSI)	7,31		5,89	
Colesterolo	22,53 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	4,40 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 8 - avellino@epa.20/2023





## 1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
<b>PASTA AL POMODORO</b>							
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	560,77 g	4,36 P	31,04 G	0,56 L	
CONSERVA DI POMODORO	30 g	28,71 kcal	120,18 g	1,17 P	6,12 G	0,12 L	
CIPOLLE							
GRANA	7 g	28,42 kcal	116,86 g	3,37 P	0,26 G	2,00 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,90 kcal	150,50 g	0,10 P	0,00 G	4,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>234,22 kcal</b>	<b>980,45 g</b>	<b>7,90 P</b>	<b>38,02 G</b>	<b>6,67 L</b>	

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
<b>BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO</b>							
POLLO	40 g	44,00 kcal	184,15 g	7,76 P	0,00 G	1,44 L	
SEDANO							
CAROTE							
CIPOLLE							
SALE IODATO							
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	25,97 kcal	112,91 g	0,00 P	0,00 G	3,00 L	
<b>Totale</b>		<b>70,97 kcal</b>	<b>297,09 g</b>	<b>7,76 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>4,44 L</b>	

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
<b>PISELLI</b>							
PISELLI SURGELATI	60 g	43,28 kcal	181,59 g	3,24 P	7,88 G	0,18 L	
CIPOLLE							
SALE IODATO							
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 g	0,00 P	0,00 G	3,00 L	
<b>Totale</b>		<b>70,25 kcal</b>	<b>294,50 g</b>	<b>3,24 P</b>	<b>7,88 G</b>	<b>3,18 L</b>	
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,64 g	2,70 P	17,28 G	0,57 L	
ARANCE	150 g	60,78 kcal	212,84 g	1,05 P	11,70 G	0,30 L	
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 g	0,00 P	0,00 G	0,00 L	

## Valutazione Nutrizionale

	Totale	1000 kcal	Lipidi	1442,95 kcal	1000 kcal
Calorie	507,05 kcal	100,00 %	640,74 g	6040,17 g	6040,17 g
Proteine	2122,52 g	17,9%	68,10 g	53,45 g	60,12 g
Carboidrati	74,68 g	55,2%	119,87 g	204,30 g	21,78 g
Lipidi	15,15 g	25,9%	48,10 g	51,45 g	10,38 g
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualità Lipidica (IQI)	5,23			4,88	
Colesterolio	37,63 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,07 g			25-30 g	

EP Spa

Pagina 9 - avellino@0006580/2023

## 1 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 5

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
<b>PASTA CON RAGU VEGETALE</b>							
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	560,77 g	4,36 P	31,04 G	0,56 L	
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 g	0,12 P	0,12 G	0,01 L	
POMODORI PELATI	15 g	3,09 kcal	12,90 g	0,10 P	0,45 G	0,00 L	
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,13 g	0,20 P	0,21 G	0,00 L	
CAROTE	10 g	3,47 kcal	14,53 g	0,11 P	0,78 G	0,02 L	
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	6,60 g	0,05 P	0,29 G	0,01 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,90 kcal	150,50 g	0,00 P	0,00 G	4,00 L	
GRANA	7 g	28,42 kcal	116,86 g	3,37 P	0,26 G	2,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>216,08 kcal</b>	<b>904,82 g</b>	<b>7,38 P</b>	<b>33,72 G</b>	<b>6,68 L</b>	

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
<b>BOCCON. DI BOVINO AL POMODORO</b>							
MANZO MAGRO	40 g	43,04 kcal	180,17 g	8,60 P	0,00 G	0,86 L	
CONSERVA DI POMODORO	40 g	38,26 kcal	160,24 g	1,56 P	2,15 G	0,16 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA							
CIPOLLE							
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>81,32 kcal</b>	<b>340,41 g</b>	<b>10,16 P</b>	<b>2,15 G</b>	<b>1,02 L</b>	

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
<b>PATATE</b>							
PATATE	50 g	42,20 kcal	170,91 g	1,05 P	8,95 G	0,50 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,37 kcal	112,91 g	0,00 P	0,00 G	3,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>68,57 kcal</b>	<b>283,82 g</b>	<b>1,05 P</b>	<b>8,95 G</b>	<b>3,50 L</b>	
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,64 g	2,70 P	17,28 G	0,57 L	
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,49 kcal	223,85 g	0,30 P	19,70 G	0,16 L	
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 g	0,00 P	0,00 G	0,00 L	

## Valutazione Nutrizionale

	Totale	1000 kcal	Lipidi	1442,95 kcal	1000 kcal
Calorie	500,84 kcal	100,00 %	640,74 g	6040,17 g	6040,17 g
Proteine	2090,52 g	17,2%	68,10 g	53,45 g	60,12 g
Carboidrati	81,81 g	61,3%	119,87 g	204,30 g	21,78 g
Lipidi	11,95 g	21,5%	48,10 g	51,45 g	10,38 g
Etanolo	0,00 g				
Indice di Qualità Lipidica (IQI)	4,20			4,88	
Colesterolio	25,43 mg			160-180 mg	
Fibra Alimentare	0,44 g			25-30 g	

EP Spa

Pagina 10 - avellino@0006580/2023





SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Cellulosa	kg	515.44
K.iodati	kg	2157.62
Forma	g	23.51
Glucosio	g	75.62
Lattosio	g	16.39
Proteina animale	g	9.46
Proteina vegetale	g	8.01
Sali	g	4.17
Insulina	g	1.01
Alcornoconi	g	8.03
Glassi semplici	g	24.63
Glassi complessi	g	45.33
Glicerolo	mg	69.88
Tamara	mg	0.30
Riciclatura	mg	0.44
Niacina	mg	4.15
Acido pantotamico	mg	0.59
Fluorina	mg	0.42
Acido folico	mcg	106.47
Olanopotalamina	mcg	0.25
Acido succinico	mg	53.87
Rosina	mcg	11.17
Riboflavin	mcg	489.90
Calciferolo	mcg	0.40
Tociferolo	mg	4.02
Metionina	mcg	83.23
Selenio	mg	309.97
Polonio	mg	854.06
Ferro	mg	3.77
Calcio	mg	272.64
Fosforo	mg	344.66
Rame	mg	0.40
Magnesio	mg	101.60
Manganese	mg	0.50
Zinco	mg	3.13
Selenio	mcg	9.02
Cromo	mcg	15.09
Niobio	mg	30.35
Iodio	mcg	27.50
Cobalto	mg	165.85
Fluoro	mg	0.31
Calcio-salato	mg	2.48
Acqua	g	273.72
Acido unco	mg	0.00
Acido citrico	mg	0.15
Acido citrico	mg	2.45
Acido malico	mg	114.68
Acido tartarico	mg	458.85
Acido tartarico	mg	155.44
Acido ossalico	mg	110.20
Etilendio	g	3.00
Ureina	mg	53.29
Fibra alimentare	g	6.63
Fibra solubile	g	1.61

EP Spa

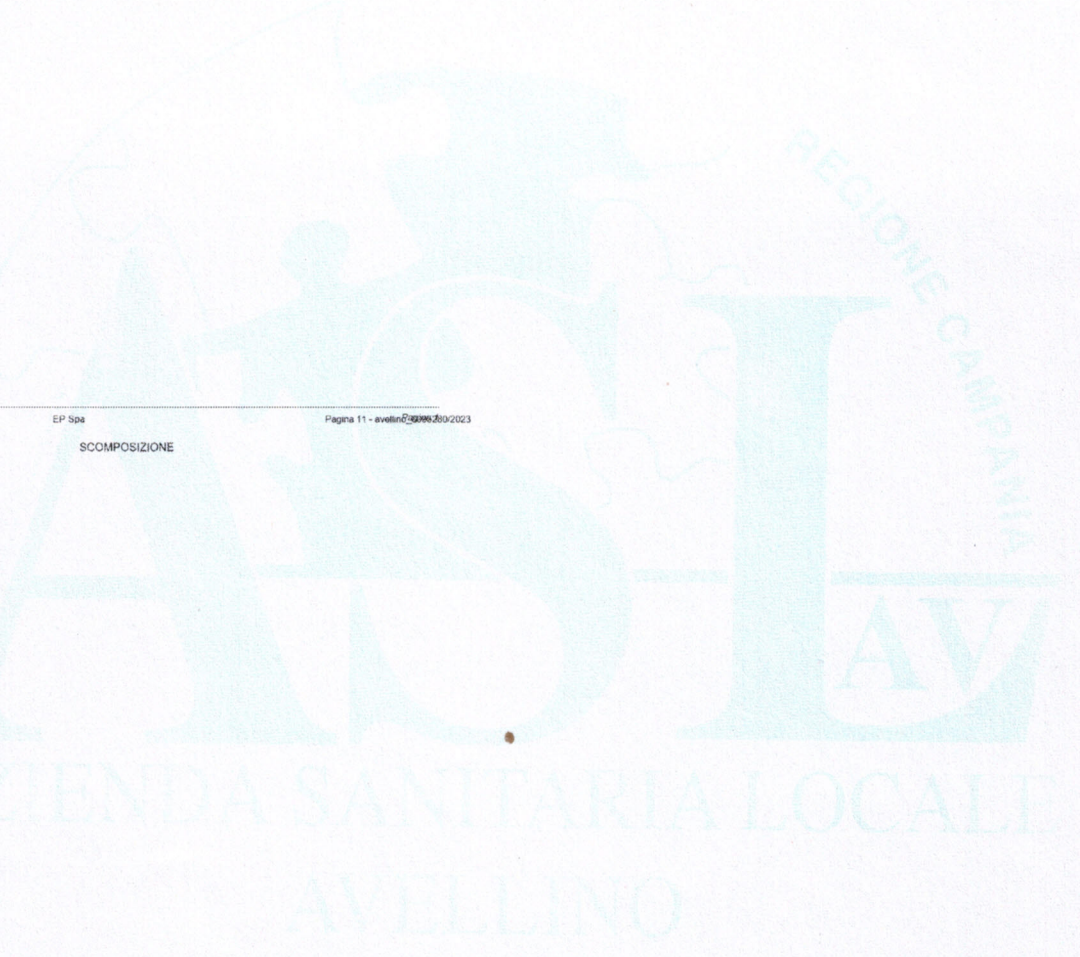
Pagina 11 - avellino\_0095680/2023

SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Fibra insolubile	g	3.60
Glucosio	g	2.73
Fruttosio	g	5.48
Racemico	g	3.10
Amido	g	23.18
Pectina	g	0.89
Maltosio	g	0.02
Ureina	mg	1107.36
Iodina	mg	461.25
Arginina	mg	955.51
Acido aspartico	mg	1453.29
Treonina	mg	700.16
Serina	mg	977.47
Acido glutamico	mg	3168.09
Pralina	mg	1160.58
Glicina	mg	855.09
Alanina	mg	842.79
Cisteina	mg	251.83
Valina	mg	926.31
Isoleucina	mg	416.73
Sollecina	mg	765.07
Leucina	mg	1434.58
Tirosina	mg	842.65
Fenilalanina	mg	842.54
Triptofano	mg	188.82
CA, CTD	g	0.26
Lattosio	g	0.07
Maltosio	g	0.35
Poliosio	g	2.00
Saccarosio	g	0.83
Arachidico	g	0.08
Stearico	g	0.01
Myristico	g	0.02
Palmitico	g	0.18
Oleico	g	2.57
Eicosanico	g	0.04
Erucico	g	0.60
Lindrico	g	1.27
Lindrico	g	0.18
Arachidico	g	0.04
Eicosanico	g	0.01
Uccidico	g	0.01
Al	g	0.39
TI	g	0.76
PROL	g	-0.75
USI	g	7.70
FAE	mg	10.47

EP Spa

Pagina 12 - avellino\_0095680/2023





2 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

**PASTA E CAVOLFIORI GRATINATI**

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	560,77 kJ	4,36 P	31,94 G	0,56 L
CAVOLFIORE	60 g	14,84 kcal	62,10 kJ	1,52 P	1,92 G	0,12 L
PARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kJ	1,68 P	0,00 G	1,41 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,95 kcal	150,65 kJ	0,00 P	0,00 G	4,00 L
AGLIO FRESCO						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>211,27 kcal</b>	<b>854,38 kJ</b>	<b>7,66 P</b>	<b>33,26 G</b>	<b>6,08 L</b>

**FIL DI PESCE GRATINATO**

MERLUZZO	40 g	28,28 kcal	118,38 kJ	8,50 P	0,58 G	0,12 L
FANGRATTATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kJ	0,51 P	3,89 G	0,11 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,81 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
PREZZEMOLO						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>72,81 kcal</b>	<b>304,76 kJ</b>	<b>7,81 P</b>	<b>3,89 G</b>	<b>3,23 L</b>

**SPINACI AL LIMONE**

SPINACI	100 g	36,76 kcal	128,82 kJ	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,95 kcal	150,65 kJ	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
LIMONE						
<b>Totale</b>		<b>66,74 kcal</b>	<b>279,27 kJ</b>	<b>3,40 P</b>	<b>2,90 G</b>	<b>4,70 L</b>

ROSETTA

	30 g	80,73 kcal	337,64 kJ	2,70 P	17,28 G	0,87 L
--	------	------------	-----------	--------	---------	--------

MELE

	150 g	80,21 kcal	335,77 kJ	0,45 P	20,56 G	0,19 L
--	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larm	
Calorie	511,70 kcal	209,88	1.642,95 kcal	188,28
	2142,23 kJ	878,19	6840,17 kJ	884,18
Proteidi	21,81 g	17,0%	48,10	53,45 g
Glucidi	77,88 g	57,1%	193,87	204,30 g
Lipidi	14,72 g	25,9%	48,35	51,45 g
Etenorio	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (CSL)	4,00		3,88	
Coisteronio	24,55 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,35 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 13 - avellino\_0065680/2023

2 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

**PASTA E PISELLI**

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	560,77 kJ	4,36 P	31,94 G	0,56 L
PISELLI SURGELATI	15 g	10,85 kcal	45,49 kJ	0,81 P	1,92 G	0,05 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,95 kcal	150,65 kJ	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>197,94 kcal</b>	<b>796,71 kJ</b>	<b>5,17 P</b>	<b>33,56 G</b>	<b>4,60 L</b>

**FRITTATA AL LATTE**

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kJ	7,44 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ. SCREMATO	10 g	4,83 kcal	10,20 kJ	0,32 P	0,51 G	0,16 L
GRANA	5 g	26,30 kcal	84,67 kJ	1,70 P	0,18 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,81 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>134,64 kcal</b>	<b>538,80 kJ</b>	<b>9,46 P</b>	<b>0,70 G</b>	<b>9,80 L</b>

**ZUCCHINE TRIFOLATE**

ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,61 kJ	1,30 P	1,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,95 kcal	150,65 kJ	0,00 P	0,00 G	4,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>47,31 kcal</b>	<b>198,06 kJ</b>	<b>1,30 P</b>	<b>1,40 G</b>	<b>4,10 L</b>

PANE A FETTE INTEGRALE

	30 g	73,61 kcal	308,14 kJ	2,85 P	12,83 G	1,65 L
--	------	------------	-----------	--------	---------	--------

POLPA DI FRUTTA

	100 g	53,48 kcal	223,85 kJ	0,50 P	19,76 G	0,10 L
--	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larm	
Calorie	450,66 kcal	180,88	1.642,95 kcal	188,28
	2065,26 kJ	840,16	6840,17 kJ	884,18
Proteidi	19,68 g	15,5%	48,10	53,45 g
Glucidi	61,99 g	47,3%	193,87	204,30 g
Lipidi	20,25 g	37,1%	48,35	51,45 g
Etenorio	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (CSL)	10,63		11,20	
Coisteronio	228,75 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	0,07 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 14 - avellino\_0065680/2023





## 2 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)
RISO CON CREMA DI SPINACI						
RISO BRILLATO	40 g	132,76 kcal	556,73 kJ	2,69 P	32,16 G	0,19 L
SPINACI	60 g	10,47 kcal	77,29 kJ	2,04 P	1,74 G	0,42 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	186,19 kJ	0,00 P	0,90 G	0,90 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kJ	1,70 P	0,19 G	1,43 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>216,48 kcal</b>	<b>908,18 kJ</b>	<b>6,42 P</b>	<b>34,99 G</b>	<b>7,00 L</b>

FORMAGGIO SPALMABILE  
FORMAGGIO CREMOSO

30 g	64,02 kcal	267,57 kJ	2,58 P	0,00 G	9,30 L
------	------------	-----------	--------	--------	--------

## PATATE

PATATE	50 g	42,20 kcal	176,91 kJ	1,05 P	8,95 G	0,50 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	186,19 kJ	0,00 P	0,90 G	0,90 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>87,22 kcal</b>	<b>363,09 kJ</b>	<b>1,05 P</b>	<b>8,90 G</b>	<b>0,50 L</b>

## POLPA DI FRUTTA

100 g	53,48 kcal	223,85 kJ	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-------	------------	-----------	--------	---------	--------

## ROSETTA

30 g	80,73 kcal	337,64 kJ	2,70 P	17,28 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		Larn	
Calorie	531,69 kcal		1263,54	100,00
	2220,62 kJ		4108,14	100,00
Proteine	13,05 g	9,6%	53,45 g	24,2%
Glucidi	74,02 g	52,2%	204,30 g	38,2%
Lipidi	22,47 g	38,0%	51,45 g	16,8%
Etanolo	0,00 g		0,42	
Indice di Qualità Lipidica (IQS)	9,70		100-180 mg	
Colesterolio	32,45 mg		25-30 g	
Fibra Alimentare	5,31 g			

EP Spa

Pagina 15 - avellino\_00056802023

## 2 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)
PASTA AL POMODORO						
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kJ	4,96 P	31,94 G	0,58 L
CONSERVA DI POMODORO	30 g	28,71 kcal	120,19 kJ	1,17 P	6,12 G	0,12 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kJ	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,99 kcal	150,55 kJ	0,00 P	0,90 G	4,90 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>226,10 kcal</b>	<b>946,47 kJ</b>	<b>7,22 P</b>	<b>37,95 G</b>	<b>6,10 L</b>

## SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE

MAIALE MAGRO	40 g	53,08 kcal	222,19 kJ	7,80 P	0,00 G	2,52 L
FARINA 100*	5 g	17,01 kcal	71,20 kJ	0,55 P	3,57 G	0,04 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,60 G	3,00 L
LIMONE						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>97,06 kcal</b>	<b>406,30 kJ</b>	<b>8,15 P</b>	<b>3,87 G</b>	<b>5,56 L</b>

## BIETOLINA

SPINACI	100 g	30,79 kcal	128,62 kJ	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,99 kcal	150,55 kJ	0,00 P	0,90 G	4,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>66,74 kcal</b>	<b>279,27 kJ</b>	<b>3,40 P</b>	<b>3,80 G</b>	<b>4,70 L</b>

## ARANCE

150 g	50,79 kcal	212,54 kJ	1,55 P	11,70 G	0,30 L
-------	------------	-----------	--------	---------	--------

## ROSETTA

30 g	80,73 kcal	337,64 kJ	2,70 P	17,28 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		Larn	
Calorie	521,41 kcal		1263,54	100,00
	2182,62 kJ		4108,14	100,00
Proteine	22,53 g	17,3%	53,45 g	24,2%
Glucidi	73,69 g	53,0%	204,30 g	38,2%
Lipidi	17,22 g	29,7%	51,45 g	16,8%
Etanolo	0,00 g		0,42	
Indice di Qualità Lipidica (IQS)	5,24		100-180 mg	
Colesterolio	32,25 mg		25-30 g	
Fibra Alimentare	7,05 g			

EP Spa

Pagina 16 - avellino\_00056802023





## 2 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 5

## Alimenti della giornata

## PASTINA IN BRODO VEGETALE

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Calcio (mg)	Ferro (mg)
PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	440,08 g	3,27 P	23,73 G	0,42 L	
PATATE	15 g	12,86 kcal	53,07 g	0,32 P	2,09 G	0,15 L	
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,13 g	0,20 P	0,21 G	0,32 L	
POMODORI	10 g	2,57 kcal	10,74 g	0,18 P	0,42 G	0,33 L	
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 g	0,12 P	0,12 G	0,01 L	
CAROTE	5 g	1,74 kcal	7,29 g	0,06 P	0,38 G	0,01 L	
CIFOLLE	5 g	1,31 kcal	6,50 g	0,08 P	0,29 G	0,01 L	
GRANA	5 g	20,35 kcal	81,97 g	1,70 P	0,19 G	1,43 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,99 kcal	150,55 g	0,00 P	0,30 G	4,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>193,11 kcal</b>	<b>766,48 g</b>	<b>6,88 P</b>	<b>28,02 G</b>	<b>6,06 L</b>	

## FESA DI TACCHINO

FESA DI TACCHINO	30 g	32,49 kcal	136,60 g	7,26 P	0,12 G	0,36 L	
------------------	------	------------	----------	--------	--------	--------	--

## CAROTE E MAIS

CAROTE	40 g	13,88 kcal	56,10 g	0,44 P	2,04 G	0,09 L	
MAIS	10 g	35,29 kcal	147,61 g	0,82 P	7,51 G	0,30 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,99 kcal	150,55 g	0,00 P	0,00 G	4,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>85,11 kcal</b>	<b>354,26 g</b>	<b>1,26 P</b>	<b>10,55 G</b>	<b>4,46 L</b>	

MELE	150 g	80,75 kcal	335,77 g	0,46 P	20,85 G	0,15 L	
------	-------	------------	----------	--------	---------	--------	--

ROSETTA	30 g	80,75 kcal	337,64 g	2,70 P	17,28 G	0,57 L	
---------	------	------------	----------	--------	---------	--------	--

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 g	0,00 P	0,00 G	0,00 L	
----------------------	-------	-----------	--------	--------	--------	--------	--

## Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	401,64 kcal		1442,95 kcal	100/24
Proteidi	1932,44 g	15,2%	6040,17 g	100/24
Glucidi	17,59 g	62,2%	52,45 g	10/15
Lipidi	11,60 g	22,6%	204,30 g	20/19
Etanolo	0,00 g		51,45 g	10/28
Indice di Qualità Lipotici (CGL)	3,35		3,70	
Consorzio	20,45 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	7,08 g		20-30 g	

EP Spa

Pagina 17 - avellino\_02062023

## SCOMPOSIZIONE

Campo	U.m.	Totale
Calorie	kcal	503,70
K.Indice	g	2108,48
Proteidi	g	18,81 <sup>14,2%</sup>
Glucidi	g	73,02 <sup>14,2%</sup>
Lipidi	g	17,25 <sup>14,2%</sup>
Proteidi animali	g	9,98
Proteidi vegetali	g	7,74
Sali	g	4,37
Insaturi	g	1,76
Monosaccaridi	g	9,06
Oligosaccaridi	g	22,79
Glucidi complessi	g	45,34
Cholesterolico	mg	67,60
Triammina	mg	0,25
Ritidolico	mg	0,47
Niacina	mg	3,55
Acido pantotico	mg	0,74
Prinosina	mg	0,43
Acido folico	mcg	136,86
Olanocobalamina	mcg	0,83
Acido ascorbico	mg	65,48
Biotina	mcg	12,46
Retinolo	mcg	477,51
Calciferolo	mcg	0,33
Tocopherolo	mg	4,17
Melanone	mcg	175,87
Sodio	mg	319,38
Potassio	mg	891,88
Ferro	mg	3,70
Calcio	mg	245,26
Fosforo	mg	278,48
Rame	mg	0,42
Magnesio	mg	106,00
Manganese	mg	0,67
Zinco	mg	2,98
Niobio	mcg	7,63
Cromo	mcg	11,67
Niobio	mg	29,26
Iodio	mcg	38,20
Cloro	mg	103,15
Fluoro	mg	0,53
Calcio/Iodio	mg	2,51
Acqua	g	262,59
Acido unco	mg	0,00
Acido fosco	mg	0,16
Acido caffeico	mg	2,28
Acido malico	mg	111,17
Acido citrico	mg	415,84
Acido tartarico	mg	370,43
Acido ossalico	mg	243,00
Etanolo	g	0,00
Panne	mg	77,22
Fibra alimentare	g	6,78
Fibra solubile	g	1,58

EP Spa

Pagina 18 - avellino\_02062023





SCOMPOSIZIONE

Campo	U.M.	Totale
Fibra insolubile	g	3,08
Glucosio	g	3,33
Fruttosio	g	7,10
Saccarosio	g	3,72
Amido	g	27,01
Glucina	g	0,83
Manitolo	g	0,05
Lisina	mg	938,10
Istidina	mg	397,02
Arginina	mg	802,01
Acido aspartico	mg	1245,20
Treonina	mg	915,25
Serina	mg	739,87
Acido glutamico	mg	2542,66
Prolina	mg	362,10
Cisteina	mg	589,49
Alanina	mg	747,23
Glicina	mg	224,25
Valina	mg	833,31
Isoleucina	mg	362,74
iodoacina	mg	725,47
Istisina	mg	1109,12
Tireosina	mg	555,98
Fenilalanina	mg	732,63
Triptofano	mg	172,22
C4 C10	g	0,14
Lattolo	g	0,04
Mineralo	g	0,17
Palmitolo	g	1,08
Stearolo	g	0,65
Arachidolo	g	0,06
Stearico	g	0,01
Mineralico	g	0,90
Palmitico	g	0,14
Ureolo	g	8,19
Eccolesterolo	g	0,65
Ureolo	g	0,60
Ureolo	g	1,39
Ureolo	g	0,21
Ureolo	g	0,03
Eccolesterolo	g	0,07
Ureolo	g	0,01
A	g	0,27
U	g	0,59
PSAL	g	4,87
CSI	g	7,60
NAB	mg	0,35

EP Spa

Pagina 19 - avellino\_0065680/2023

3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

RISO CON CREMA DI ZUCCHINE	30 g	99,57 kcal	416,80 kJ	2,01 P	24,12 G	0,12 L
ZUCCHINE VERDI	60 g	6,91 kcal	28,51 kJ	0,78 P	0,84 G	0,09 L
CIPOLLE	4 g	35,06 kcal	150,65 kJ	0,00 P	0,00 G	4,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO						
GRANA						
<b>Totale</b>		<b>142,54 kcal</b>	<b>595,96 kJ</b>	<b>2,79 P</b>	<b>24,96 G</b>	<b>4,18 L</b>

FRITTATA AL FORMAGGIO

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kJ	7,44 P	0,00 G	5,22 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,67 kJ	1,70 P	0,10 G	1,43 L
LATTE UHT PARZ SCREMATO	10 g	4,83 kcal	19,39 kJ	0,32 P	0,51 G	0,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>128,64 kcal</b>	<b>538,50 kJ</b>	<b>9,46 P</b>	<b>0,70 G</b>	<b>9,80 L</b>

SPINACI ALL OLIO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,62 kJ	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>57,75 kcal</b>	<b>241,73 kJ</b>	<b>3,40 P</b>	<b>2,90 G</b>	<b>3,70 L</b>

MELE

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kJ	0,45 P	20,85 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,64 kJ	2,70 P	17,28 G	0,57 L
---------	------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Lam	
Calorie	494,60 kcal	1099,96	1442,00 kcal	1987,24
Proteidi	2049,80 kJ	549,75	0040,17 kJ	8847,2
Glucidi	10,80 g	15,4%	30,45 g	16,33
Lipidi	65,39 g	50,8%	304,30 g	21,72
Lipidi	18,40 g	33,8%	51,45 g	10,35
Eletroliti	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (CSI)	13,67		11,70	
Colesterolio	228,73 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	6,90 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 20 - avellino\_0065680/2023





3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Proteine (kJ)	Lipidi (g)	Lipidi (kJ)	Carboidrati (g)	Carboidrati (kJ)
<b>PASTA E FAGIOLI</b>									
PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,05 kJ	3,27 P	23,73 G	0,42 L			
CANNELLINI SECCHI	15 g	41,79 kcal	174,95 kJ	3,61 P	6,30 G	0,24 L			
POMODORI	5 g	0,88 kcal	3,68 kJ	0,06 P	0,14 G	0,01 L			
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,06 kcal	150,55 kJ	0,00 P	0,00 G	4,00 L			
SEDANO									
SALE IODATO									
<b>Totale</b>		<b>184,46 kcal</b>	<b>772,16 kJ</b>	<b>6,84 P</b>	<b>30,70 G</b>	<b>4,67 L</b>			

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Proteine (kJ)	Lipidi (g)	Lipidi (kJ)	Carboidrati (g)	Carboidrati (kJ)
<b>FIL DI PESCE PANATO</b>									
MERLUZZO	40 g	28,28 kcal	118,38 kJ	6,80 P	0,00 G	0,12 L			
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,08 kJ	1,01 P	7,78 G	0,21 L			
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,61 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L			
SALE IODATO									
<b>Totale</b>		<b>90,36 kcal</b>	<b>378,24 kJ</b>	<b>7,81 P</b>	<b>7,78 G</b>	<b>3,33 L</b>			

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Proteine (kJ)	Lipidi (g)	Lipidi (kJ)	Carboidrati (g)	Carboidrati (kJ)
<b>BROCCOLI</b>									
BROCCOLI	100 g	27,23 kcal	113,99 kJ	3,00 P	3,10 G	0,40 L			
AGLIO FRESCO	3 g	26,97 kcal	112,61 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L			
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA									
SALE IODATO									
<b>Totale</b>		<b>54,20 kcal</b>	<b>226,60 kJ</b>	<b>3,00 P</b>	<b>3,10 G</b>	<b>3,40 L</b>			

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Proteine (kJ)	Lipidi (g)	Lipidi (kJ)	Carboidrati (g)	Carboidrati (kJ)
<b>POLPA DI FRUTTA</b>									
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kJ	0,20 P	13,70 G	0,10 L			
PANE A FETTE INTEGRALE	30 g	73,61 kcal	308,14 kJ	2,65 P	12,63 G	1,65 L			
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L			

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Lam	100/24
Calorie	456,10 kcal	1908,25 kJ	1442,95 kcal	601,16
Proteidi	20,80 g	10,2%	6040,17 kJ	601,16
Glucidi	67,91 g	55,8%	53,45 g	10,75
Lipidi	13,14 g	29,9%	204,30 g	20,78
Etanolo	0,00 g		51,45 g	10,82
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	3,36		3,34	
Colesterolo	20,00 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	10,25 g		25-30 g	

EP SpA

Pagina 21 - avellino\_0065680/2023

3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Proteine (kJ)	Lipidi (g)	Lipidi (kJ)	Carboidrati (g)	Carboidrati (kJ)
<b>PASTA CON CAVOLFIORE GRATINATI</b>									
PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,05 kJ	3,27 P	23,73 G	0,42 L			
CAVOLOFIORE	60 g	14,84 kcal	62,10 kJ	1,62 P	1,82 G	0,12 L			
AGLIO FRESCO	5 g	19,35 kcal	80,98 kJ	1,68 P	0,00 G	1,41 L			
FARMIGIANO									
SALE IODATO									
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,06 kcal	150,55 kJ	0,00 P	0,00 G	4,00 L			
<b>Totale</b>		<b>175,99 kcal</b>	<b>738,70 kJ</b>	<b>6,87 P</b>	<b>25,55 G</b>	<b>5,94 L</b>			

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Proteine (kJ)	Lipidi (g)	Lipidi (kJ)	Carboidrati (g)	Carboidrati (kJ)
<b>SOVRO BOCCONCINI DI POLLO</b>									
POLLO	40 g	44,00 kcal	184,18 kJ	7,76 P	0,00 G	1,44 L			
SEDANO									
CAROTE									
CIPOLLE									
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,61 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L			
SALE IODATO									
<b>Totale</b>		<b>70,97 kcal</b>	<b>297,09 kJ</b>	<b>7,76 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>4,44 L</b>			

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Proteine (kJ)	Lipidi (g)	Lipidi (kJ)	Carboidrati (g)	Carboidrati (kJ)
<b>PISELLI</b>									
PISELLI SURGELATI	60 g	43,38 kcal	181,69 kJ	3,24 P	7,68 G	0,19 L			
CIPOLLE									
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,61 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L			
SALE IODATO									
<b>Totale</b>		<b>70,35 kcal</b>	<b>294,30 kJ</b>	<b>3,24 P</b>	<b>7,68 G</b>	<b>3,19 L</b>			
<b>PANE A FETTE INTEGRALE</b>									
PANE A FETTE INTEGRALE	30 g	73,61 kcal	308,14 kJ	2,65 P	12,63 G	1,65 L			
YOGURT INTALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kJ	3,50 P	15,76 G	4,13 L			
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L			

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Lam	100/24
Calorie	561,12 kcal	2346,16 kJ	1442,95 kcal	601,16
Proteidi	24,22 g	19,3%	6040,17 kJ	601,16
Glucidi	61,41 g	46,0%	53,45 g	10,75
Lipidi	19,33 g	34,7%	204,30 g	20,78
Etanolo	0,00 g		51,45 g	10,82
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	6,58		4,74	
Colesterolo	43,30 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	3,90 g		25-30 g	

EP SpA

Pagina 22 - avellino\_0065680/2023





## 3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
<b>PASTA AL PESTO</b>						
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kJ	4,36 P	31,94 G	0,56 L
PESTO ALLA GENOVESE	20 g	147,05 kcal	616,45 kJ	4,36 P	1,82 G	13,64 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,95 kcal	150,55 kJ	0,00 P	0,00 G	4,30 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kJ	1,70 P	0,19 G	1,43 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>344,42 kcal</b>	<b>1441,73 kJ</b>	<b>10,42 P</b>	<b>33,65 G</b>	<b>19,62 L</b>

<b>BOCCONCINI DI BOVINO</b>						
MANZO MAGRO	50 g	53,80 kcal	225,21 kJ	10,75 P	0,00 G	1,20 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>98,76 kcal</b>	<b>413,39 kJ</b>	<b>10,75 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>6,20 L</b>

<b>PATATE</b>						
PATATE	50 g	42,20 kcal	176,91 kJ	1,05 P	8,95 G	0,50 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>69,24 kcal</b>	<b>289,82 kJ</b>	<b>1,05 P</b>	<b>8,95 G</b>	<b>3,50 L</b>
<b>POLPA DI FRUTTA</b>						
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kJ	0,30 P	13,70 G	0,10 L
<b>ROSETTA</b>						
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,64 kJ	2,70 P	17,28 G	0,57 L
<b>ACQUA MEDIO MINERALE</b>						
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L

## Valutazione Nutrizionale

	Totale	Lamin
Calorie	640,61 kcal	2.642,95 kcal
Proteidi	2706,72 g	6040,17 g
Glucidi	25,22 g	53,45 g
Lipidi	73,58 g	204,30 g
Etenolo	29,98 g	51,45 g
Indice di Qualità' Lipidica (CSL)	0,00 g	2,91
Consistenza	4,85 mg	160-180 mg
Fibra Alimentare	4,85 g	25-30 g

EP Spa

Pagina 23 - avellino\_0065680/2023

## 3 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 5

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
<b>PASTA AL POMODORO</b>						
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kJ	4,36 P	31,94 G	0,56 L
CONSERVA DI POMODORO	30 g	20,73 kcal	86,93 kJ	1,17 P	6,12 G	0,12 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kJ	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>230,69 kcal</b>	<b>954,10 kJ</b>	<b>7,22 P</b>	<b>37,95 G</b>	<b>7,10 L</b>

<b>PROSCIUTTO COTTO</b>						
PROSCIUTTO COTTO MAGRO	30 g	20,65 kcal	86,55 kJ	6,96 P	0,30 G	1,32 L

<b>SPINACI AL BURRO</b>						
SPINACI	100 g	20,79 kcal	86,82 kJ	3,40 P	2,90 G	0,70 L
BURRO	3 g	22,74 kcal	95,19 kJ	0,02 P	0,03 G	2,50 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>53,51 kcal</b>	<b>224,00 kJ</b>	<b>3,42 P</b>	<b>2,93 G</b>	<b>3,20 L</b>

<b>ARANCE</b>						
ARANCE	150 g	60,78 kcal	252,54 kJ	1,05 P	11,70 G	0,30 L
<b>ROSETTA</b>						
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,64 kJ	2,70 P	17,28 G	0,57 L
<b>ACQUA MEDIO MINERALE</b>						
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L

## Valutazione Nutrizionale

	Totale	Lamin
Calorie	429,70 kcal	1442,95 kcal
Proteidi	1621,54 g	6040,17 g
Glucidi	21,06 g	53,45 g
Lipidi	70,16 g	204,30 g
Etenolo	12,49 g	51,45 g
Indice di Qualità' Lipidica (CSL)	0,00 g	5,47
Consistenza	31,53 mg	160-180 mg
Fibra Alimentare	6,95 g	25-30 g

EP Spa

Pagina 24 - avellino\_0065680/2023





SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Calcio	kg	511,56
Acido	g	214,40
Proteina	g	22,02
Glucidi	g	67,69
Lipidi	g	18,57
Proteina animale	g	9,96
Proteina vegetale	g	7,96
Glucidi semplici	g	3,61
Glucidi complessi	g	1,57
Albomine	g	0,16
Glucidi semplici	g	21,62
Glucidi complessi	g	41,01
Cellulosa	mg	71,01
Tramone	mg	0,29
Ricobavina	mg	0,47
Alcorno	mg	4,15
Acido paraffinico	mg	0,68
Pirrossina	mg	0,41
Acido lattico	mg	136,46
Ossidolipidica	mg	0,00
Acido acetico	mg	68,56
Biotina	mg	12,04
Tristano	mg	303,05
Calciferolo	mg	0,40
Calciferolo	mg	3,78
Alcorno	mg	167,63
Sodio	mg	358,79
Potassio	mg	887,09
Ferro	mg	3,82
Calcio	mg	261,82
Fosforo	mg	323,64
Magnesio	mg	0,39
Magnesio	mg	101,63
Manganese	mg	0,55
Zinco	mg	2,90
Stagno	mg	1,72
Cobalto	mg	14,71
Nickel	mg	21,83
Iodio	mg	30,06
Uranio	mg	174,73
Fluoro	mg	0,33
Calcio	mg	2,35
Acqua	g	249,76
Acido grasso	mg	0,00
Acido grasso	mg	0,16
Acido carbonico	mg	1,77
Acido malico	mg	66,51
Acido citrico	mg	425,82
Acido tartarico	mg	285,45
Acido ossalico	mg	188,43
Etanolo	g	0,60
Forme	mg	60,22
Fibra alimentare	g	6,58
Fibra solubile	g	1,41

EP Spa

Pagina 25 - avellino\_0065680/2023

SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Fibra insolubile	g	3,15
Glucosio	g	2,06
Fruttosio	g	5,10
Saccarosio	g	2,86
Amido	g	23,18
Pectina	g	0,71
Maltosio	g	0,03
Lisina	mg	1203,62
Istidina	mg	489,67
Arginina	mg	1048,75
Acido aspartico	mg	1489,98
Triptofano	mg	749,96
Serina	mg	892,74
Acido glutamico	mg	2995,54
Prolina	mg	1059,16
Glicina	mg	711,39
Alcorno	mg	873,25
Glutina	mg	261,02
Valina	mg	382,60
Metionina	mg	426,68
Isoleucina	mg	635,59
Leucina	mg	1481,27
Tirosina	mg	620,69
Fenilalanina	mg	371,97
Treonina	mg	202,02
C4 - C10	g	0,18
Lattosio	g	0,06
Maltosio	g	0,22
Palmitico	g	2,10
Stearico	g	0,80
Arachidico	g	0,06
Erucico	g	0,01
Myristico	g	0,02
Palmitico	g	0,18
Oleico	g	8,03
Eicosapentenoico	g	0,04
Erucico	g	0,01
Undecico	g	1,32
Lauroico	g	0,20
Acetico	g	0,06
Eicosapentenoico	g	0,01
Acido	g	0,01
A	g	0,31
TI	g	0,68
FRAL	g	1,74
CSI	g	7,19
MAE	mg	9,46

EP Spa

Pagina 26 - avellino\_0065680/2023





## 4 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

## Alimenti della giornata

<b>RISO CON ZUCCA</b>							
RISO BRILLATO	30 g	99,57 kcal	416,83 kJ	2,01 P	24,12 G	0,12 L	
ZUCCA GIALLA	80 g	11,06 kcal	46,28 kJ	0,06 P	2,10 G	0,06 L	
AGLIO FRESCO							
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,66 kJ	0,00 P	0,00 G	4,30 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>146,59 kcal</b>	<b>613,82 kJ</b>	<b>2,07 P</b>	<b>26,22 G</b>	<b>4,18 L</b>	

**FRITTATA CON PARMIGIANO**

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kJ	7,44 P	0,00 G	5,22 L	
PARMIGIANO	5 g	16,35 kcal	68,08 kJ	1,68 P	0,00 G	1,41 L	
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,83 kcal	19,59 kJ	0,32 P	0,51 G	0,16 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	20,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>127,89 kcal</b>	<b>534,91 kJ</b>	<b>9,43 P</b>	<b>0,51 G</b>	<b>9,79 L</b>	

**BIETA ALL OLIO**

SPINACI	100 g	39,78 kcal	166,62 kJ	3,40 P	2,80 G	0,70 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	20,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>67,75 kcal</b>	<b>241,73 kJ</b>	<b>3,40 P</b>	<b>2,80 G</b>	<b>3,70 L</b>	

**MELE**

MELE	150 g	20,21 kcal	335,77 kJ	0,45 P	20,55 G	0,15 L	
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------	--

**ROSETTA**

ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,64 kJ	2,70 P	17,28 G	0,57 L	
---------	------	------------	-----------	--------	---------	--------	--

**ACQUA MEDIO MINERALE**

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L	
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------	--

## Valutazione Nutrizionale

	Totale		Latt	
Calorie	402,97 kcal		1442,00 kcal	1087,24
	2063,57 kJ		6040,17 kJ	4541,16
Proteidi	19,66 g	15,1%	48,10	33,45 g
Glucidi	67,46 g	51,3%	193,7	204,30 g
Lipidi	18,38 g	33,5%	40,33	51,45 g
Etenolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CISL)	15,65		11,81	
Consuetario	227,85 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	0,13 g		25-30 g	

EP SpA

Pagina 27 - avellino\_0065600/2023

## 4 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

## Alimenti della giornata

<b>PASTA E CECI</b>							
PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	442,06 kJ	3,27 P	23,73 G	0,42 L	
CECI SECCHI	15 g	47,43 kcal	198,53 kJ	3,14 P	7,04 G	0,95 L	
AGLIO FRESCO							
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,56 kcal	186,18 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>198,23 kcal</b>	<b>829,79 kJ</b>	<b>6,41 P</b>	<b>30,77 G</b>	<b>6,38 L</b>	

**MOZZARELLA**

MOZZARELLA	30 g	76,88 kcal	317,62 kJ	5,81 P	0,21 G	5,85 L	
------------	------	------------	-----------	--------	--------	--------	--

**CAROTE E MAIS**

CAROTE	40 g	13,88 kcal	58,10 kJ	0,44 P	3,04 G	0,08 L	
MAIS	10 g	35,25 kcal	147,61 kJ	0,82 P	7,51 G	0,30 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,98 kcal	189,15 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>94,10 kcal</b>	<b>393,89 kJ</b>	<b>1,26 P</b>	<b>10,55 G</b>	<b>5,66 L</b>	

**POLPA DI FRUTTA**

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,86 kJ	0,90 P	13,70 G	0,10 L	
-----------------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------	--

**PANE A FETTE INTEGRALE**

PANE A FETTE INTEGRALE	30 g	73,61 kcal	308,14 kJ	2,85 P	12,83 G	1,65 L	
------------------------	------	------------	-----------	--------	---------	--------	--

**ACQUA MEDIO MINERALE**

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L	
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------	--

## Valutazione Nutrizionale

	Totale		Latt	
Calorie	450,29 kcal		1442,00 kcal	1087,24
	2073,29 kJ		6040,17 kJ	4541,16
Proteidi	19,53 g	13,3%	48,10	33,45 g
Glucidi	67,88 g	51,4%	193,7	204,30 g
Lipidi	19,42 g	35,3%	40,33	51,45 g
Etenolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CISL)	0,73		4,77	
Consuetario	13,80 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	7,04 g		25-30 g	

EP SpA

Pagina 28 - avellino\_0065600/2023





4 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

Alimenti della giornata

<b>ORECCHIETTE CON BROCCOLI</b>							
PASTA ALIMENTARE	30 g	105,85 kcal	443,09 kJ	3,27 P	23,73 G	0,42 L	
BROCCOLI	60 g	16,34 kcal	68,38 kJ	1,00 P	1,96 G	0,24 L	
<b>AGLIO FRESCO</b>							
FARMIGIANO	5 g	19,35 kcal	80,98 kJ	1,69 P	0,00 G	1,41 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,58 kJ	0,00 P	0,00 G	4,30 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>177,49 kcal</b>	<b>742,88 kJ</b>	<b>6,75 P</b>	<b>25,69 G</b>	<b>6,06 L</b>	

**FIL DI PESCE AL POMODORO**

MERLUZZO	40 g	28,28 kcal	118,38 kJ	6,00 P	0,30 G	0,12 L	
CONSERVA DI POMODORO	20 g	16,14 kcal	68,12 kJ	0,78 P	4,08 G	0,08 L	
<b>AGLIO FRESCO</b>							
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>74,39 kcal</b>	<b>311,41 kJ</b>	<b>7,59 P</b>	<b>4,08 G</b>	<b>3,20 L</b>	

**PUREA DI PATATE**

PATATE	50 g	42,20 kcal	176,91 kJ	1,05 P	8,95 G	0,50 L	
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	40 g	10,53 kcal	77,57 kJ	1,28 F	2,04 G	0,64 L	
GRANA	3 g	12,15 kcal	50,96 kJ	1,02 P	0,11 G	0,60 L	
BURRO	5 g	37,93 kcal	158,63 kJ	0,04 F	0,06 G	4,17 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>110,87 kcal</b>	<b>464,09 kJ</b>	<b>3,39 P</b>	<b>11,16 G</b>	<b>6,17 L</b>	

ARANCE

150 g	60,76 kcal	212,54 kJ	1,05 P	11,70 G	0,30 L	
-------	------------	-----------	--------	---------	--------	--

ROSETTA

30 g	80,73 kcal	337,94 kJ	2,70 P	17,28 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		Lamr	100/24
Calorie	404,29 kcal	100,00%	1442,95 kcal	28,00%
	2008,95 kJ		6040,17 kJ	33,14%
Proteici	21,46 g	17,4%	53,45 g	40,0%
Glucidi	69,81 g	53,0%	204,30 g	29,7%
Lipidi	16,29 g	29,7%	51,45 g	31,3%
Etenolo	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	7,40		0,24	
Colesterolo	43,12 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,22 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 29 - avellino\_00658802023

4 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

Alimenti della giornata

<b>PASTA AL POMODORO</b>							
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kJ	4,36 P	31,94 G	0,56 L	
CONSERVA DI POMODORO	30 g	28,71 kcal	120,19 kJ	1,17 P	6,12 G	0,12 L	
GRANA	5 g	20,23 kcal	84,97 kJ	1,70 P	0,19 G	1,43 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	4 g	35,96 kcal	150,55 kJ	0,00 P	0,00 G	4,30 L	
SALE IODATO							
CIPOLLE							
<b>Totale</b>		<b>226,10 kcal</b>	<b>946,47 kJ</b>	<b>7,22 P</b>	<b>37,95 G</b>	<b>6,10 L</b>	

**BOCCONCINI DI SUINO**

MAIALE MAGRO	40 g	53,08 kcal	222,19 kJ	7,60 P	0,00 G	2,52 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L	
SEDANO							
CAROTE							
CIPOLLE							
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>80,05 kcal</b>	<b>335,10 kJ</b>	<b>7,60 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>5,52 L</b>	

**ZUCCHINE GRATINATE**

ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,61 kJ	1,30 P	1,40 G	0,13 L	
PANGRATATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kJ	0,51 P	3,09 G	0,11 L	
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L	
SALE IODATO							
<b>Totale</b>		<b>55,88 kcal</b>	<b>233,89 kJ</b>	<b>1,81 P</b>	<b>5,29 G</b>	<b>3,20 L</b>	

MELE

150 g	80,21 kcal	335,77 kJ	0,45 P	20,55 G	0,15 L	
-------	------------	-----------	--------	---------	--------	--

ROSETTA

30 g	80,73 kcal	337,94 kJ	2,70 P	17,28 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		Lamr	100/24
Calorie	522,97 kcal	100,00%	1442,95 kcal	36,24%
	2189,17 kJ		6040,17 kJ	36,14%
Proteici	19,78 g	15,1%	53,45 g	36,7%
Glucidi	81,07 g	58,1%	204,30 g	29,7%
Lipidi	15,54 g	28,7%	51,45 g	31,3%
Etenolo	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	5,03		4,70	
Colesterolo	32,25 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,65 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 30 - avellino\_00658802023





4 SETTIMANA INVERNALE INFANZIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 6

**Alimenti della giornata**

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
<b>PASTINA IN BRODO DI POLLO</b>						
PASTA ALIMENTARE	30 g	155,85 kcal	443,08 Kj	3,27 P	23,73 G	6,42 L
BRODO DI CARNE						
<b>PATATE</b>						
SEDANO	5 g	12,66 kcal	53,07 Kj	0,32 P	2,59 G	0,15 L
CAROTE	5 g	1,30 kcal	4,19 Kj	0,12 P	0,12 G	0,01 L
CIPOLLE	5 g	1,74 kcal	7,29 Kj	0,16 P	0,30 G	0,01 L
POMODORI	5 g	1,31 kcal	5,50 Kj	0,05 P	0,29 G	0,01 L
ZUCCHINE VERDI	15 g	2,57 kcal	10,74 Kj	0,18 P	0,42 G	0,03 L
GRANA	15 g	1,70 kcal	7,13 Kj	0,20 P	0,21 G	0,02 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	20,30 kcal	84,97 Kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
SALE IODATO	4 g	35,93 kcal	150,59 Kj	0,00 P	0,00 G	4,00 L
<b>Totale</b>		<b>153,11 kcal</b>	<b>766,48 Kj</b>	<b>5,88 P</b>	<b>28,02 G</b>	<b>6,60 L</b>
<b>SOVR O BOCC DI POLLO</b>						
POLLO	40 g	44,00 kcal	184,15 Kj	7,76 P	0,00 G	1,44 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 Kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>70,97 kcal</b>	<b>297,09 Kj</b>	<b>7,76 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>4,44 L</b>
<b>SPINACI IN UMIDO</b>						
SPINACI	100 g	30,75 kcal	128,82 Kj	3,40 P	2,95 G	0,73 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,91 Kj	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>57,75 kcal</b>	<b>241,73 Kj</b>	<b>3,40 P</b>	<b>2,90 G</b>	<b>3,70 L</b>
<b>POLPA DI FRUTTA</b>						
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,49 kcal	223,85 Kj	0,30 P	13,70 G	0,10 L
ROSETTA	30 g	80,73 kcal	337,64 Kj	2,70 P	17,28 G	0,57 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 Kj	0,00 P	0,00 G	6,00 L

**Valutazione Nutrizionale**

	Totale		Lam	
Calorie	440,05 kcal		126,88	189,24
Proteidi	1807,09 Kj		619,78	6040,17 Kj
Glucidi	20,04 g	18,0%	48,35	53,45 g
Lipidi	14,87 g	30,0%	48,35	204,30 g
Etanolo	0,00 g			51,45 g
Indice di Qualità Lipidica (ISL)	4,70			3,89
Cholesterolio	35,45 mg			160-180 mg
Fibra Alimentare	6,55 g			25-30 g

EP Spa

Pagina 31 - avellino 2006/60/2023

**SCOMPOSIZIONE**

Campo	u.m.	Totale
Calorie	kcal	490,47
Kilojoule	Kj	2053,10
Proteidi	g	19,29
Glucidi	g	69,62
Lipidi	g	18,90
Proteidi animali	g	8,92
Proteidi vegetali	g	7,57
Sali	g	4,30
Alcolici	g	1,70
Alcolici vegetali	g	8,55
Glucidi complessi	g	24,24
Glucidi semplici	g	41,45
Cholesterolio	mg	70,49
Tramers	mg	0,24
Ricoflavina	mg	0,43
Niacina	mg	3,70
Acido pantotico	mg	0,67
Piridossina	mg	0,43
Acido folico	mcg	139,67
Cianocobalamina	mcg	0,67
Acido ascorbico	mg	60,69
Biotina	mcg	19,68
Retinolo	mcg	496,03
Calciferolo	mcg	0,36
Tocoferolo	mg	4,24
Metadione	mcg	145,15
Sodio	mg	294,81
Potassio	mg	849,06
Ferro	mg	3,73
Olio	mg	250,84
Fosforo	mg	298,38
Nazro	mg	0,44
Magnesio	mg	101,84
Manganese	mg	0,57
Zinco	mg	3,04
Selenio	mcg	8,32
Cromo	mcg	15,03
Nitro	mg	22,00
Iodio	mcg	39,50
Ciano	mg	185,62
Fluoro	mg	0,32
Calcio/fosforo	mg	2,48
Acqua	g	271,98
Acido urico	mg	0,00
Acido fco	mg	0,17
Acido caffeico	mg	2,25
Acido malico	mg	120,47
Acido citrico	mg	438,21
Acido tartarico	mg	262,11
Acido ossalico	mg	160,08
Etanolo	g	0,00
Fibra	mg	65,66
Fibra alimentare	g	6,16
Fibra solubile	g	1,63

EP Spa

Pagina 32 - avellino 2006/60/2023





## SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Fibra insolubile	g	3,67
Fruttosio	g	3,30
Fruttosio	g	7,95
Saccarosio	g	3,78
Amido	g	22,41
Pectina	g	0,83
Mannano	g	0,01
Lisina	mg	988,08
Istidina	mg	404,62
Arginina	mg	828,21
Acido aspartico	mg	1276,56
Treonina	mg	622,17
Serina	mg	760,57
Acido glutammico	mg	2586,62
Prolina	mg	969,31
Glicina	mg	577,22
Alanina	mg	727,29
Cisteina	mg	232,89
Valina	mg	821,43
Metionina	mg	387,60
Isoleucina	mg	591,53
Leucina	mg	1267,46
Tirosina	mg	583,06
Fenilalanina	mg	769,42
Triptofano	mg	173,83
Ca - C10	g	0,27
Lanico	g	0,08
Mesico	g	0,36
Palmitico	g	2,30
Stearico	g	0,87
Arachidico	g	0,08
Stearico	g	0,01
Miristico	g	0,02
Palmitico	g	0,10
Oleico	g	8,16
Eicosenico	g	0,05
Erucico	g	0,00
Linoleico	g	1,43
Linolenico	g	0,20
Arachidico	g	0,03
Eicosapentaenoico	g	0,00
Liposolubile	g	0,01
A		0,38
T		0,78
PRAL		2,88
CSI		7,98
SAE	mg	9,34

**SVILUPPO BROMATOLOGICO MENU INVERNALE  
SCUOLA PRIMARIA**





RIEPILOGO 4 SETTIMANE

MENU COMUNE DI AVELLINO SCUOLA PRIMARIA MENU INVERNALE

KCAL	680,8		
PROTEINE	CARBOIDRATI TOT	GRASSI TOTALI	
g	27,00	94,25	24,25
%	17,48	52,95	21,35
CALCIO	FERRO		
mg	295,50	4,54	

Pagina 35 - avellino\_0005280/2023

1 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

## Alimenti della giornata

## RISO CON PASSATO DI VERDURE

RISO BRILLATO	50 g	165,95 kcal	684,67 kJ	3,35 P	40,20 G	0,20 L
ZUCCHINE VERDI	80 g	9,09 kcal	38,01 kJ	1,04 P	1,12 G	0,03 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,99 kcal	188,18 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
PARMIGIANO	7 g	27,08 kcal	113,27 kJ	2,36 P	0,00 G	1,97 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>247,07 kcal</b>	<b>1034,23 kJ</b>	<b>6,74 P</b>	<b>41,32 G</b>	<b>7,24 L</b>

## FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kJ	7,44 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,85 kcal	19,39 kJ	0,32 P	0,51 G	0,16 L
GRANA	5 g	26,30 kcal	110,47 kJ	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,99 kcal	188,18 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>146,83 kcal</b>	<b>613,78 kJ</b>	<b>9,46 P</b>	<b>0,70 G</b>	<b>11,80 L</b>

## SPINACI AL BURRO

SPINACI	100 g	30,79 kcal	128,62 kJ	3,40 P	2,90 G	0,70 L
BURRO	5 g	37,90 kcal	158,63 kJ	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>68,67 kcal</b>	<b>287,46 kJ</b>	<b>3,44 P</b>	<b>2,96 G</b>	<b>4,87 L</b>

## PANE A FETTE INTEGRALE

	50 g	122,69 kcal	513,57 kJ	4,75 P	21,08 G	2,75 L
--	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

## MELE

	150 g	80,21 kcal	336,77 kJ	0,46 P	20,56 G	0,15 L
--	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

## ACQUA MEDIO MINERALE

	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
--	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

## Valutazione Nutrizionale

	Totale		Lam	
Calorie	665,27 kcal		1628,28 kcal	1701,13
	2764,80 kJ		6819,87 kJ	7167,87
Proteine	24,63 g	14,9%	44,12 g	69,24
Glucidi	66,57 g	48,8%	387,48 g	593,98
Lipidi	26,91 g	38,3%	69,15 g	105,93
Etanolo	0,00 g			
Vitamina di Gruppo B (B1)	21,168		14,395	
Colosterolo	247,62 mg		100-150 mg	
Fibra Alimentare	9,23 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 35 - avellino\_0005280/2023





1 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (kj)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PASTA E LENTICCHIE					
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	560,77 kj	4,36 P	31,94 G
LENTICCHIE SECCHE	20 g	59,29 kcal	243,98 kj	4,54 P	10,22 G
AGLIO FRESCO					
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G
SEDANO	5 g	0,85 kcal	3,58 kj	0,06 P	0,14 G
POMODORI					
SALE IODATO					
<b>Totale</b>		<b>245,23 kcal</b>	<b>1026,91 kj</b>	<b>8,96 P</b>	<b>42,00 G</b>

FIL DI PESCE AL POMODORO

MERLUZZO	60 g	47,47 kcal	177,57 kj	10,20 P	0,00 G
POMODORI	40 g	6,94 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G
SALE IODATO					
AGLIO FRESCO					
<b>Totale</b>		<b>94,22 kcal</b>	<b>394,38 kj</b>	<b>10,68 P</b>	<b>1,12 G</b>

FAGIOLINI IN UMIDO

FAGIOLINI	100 g	16,30 kcal	76,60 kj	2,10 P	2,40 G
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,18 kj	0,00 P	0,00 G
POMODORI	40 g	6,94 kcal	28,63 kj	0,48 P	1,12 G
SALE IODATO					
<b>Totale</b>		<b>70,10 kcal</b>	<b>293,42 kj</b>	<b>2,58 P</b>	<b>3,52 G</b>

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,65 kj	0,30 P	13,70 G
-----------------	-------	------------	-----------	--------	---------

ROSETTA

ROSETTA	50 g	131,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G
---------	------	-------------	-----------	--------	---------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale	%	Lam	100%
Calorie	597,56 kcal		1628,26 kcal	13,31 %
Proteidi	29,02 g	10,1%	6815,97 kj	742,87 %
Grassi	89,14 g	53,9%	60,31 g	146,28 %
Lipidi	17,25 g	25,0%	230,54 g	74,84 %
Elementi	0,00 g		58,06 g	0,00 %
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	3,69		3,74	98,69 %
Consorzio	30,00 mg		160-180 mg	18,75 %
Fibra Alimentare	11,14 g		25-30 g	44,13 %

EP Spa

Pagina 37 - avellino\_0065680/2023

1 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Proteine (kj)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PASTA E ZUCCA					
PASTA ALIMENTARE	50 g	170,41 kcal	730,45 kj	5,45 P	35,50 G
ZUCCA GIALLA	80 g	14,74 kcal	61,79 kj	0,88 P	2,80 G
AGLIO FRESCO					
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,53 kcal	301,09 kj	0,00 P	0,00 G
SALE IODATO					
<b>Totale</b>		<b>266,68 kcal</b>	<b>1101,20 kj</b>	<b>6,33 P</b>	<b>42,30 G</b>

MOZZARELLA

MOZZARELLA	40 g	101,17 kcal	423,50 kj	7,48 P	0,28 G
------------	------	-------------	-----------	--------	--------

CAROTE E MAIS

CAROTE	40 g	13,89 kcal	58,19 kj	0,64 P	3,04 G
MAIS	10 g	35,29 kcal	147,61 kj	0,82 P	7,51 G
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,84 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G
SALE IODATO					
<b>Totale</b>		<b>112,08 kcal</b>	<b>469,16 kj</b>	<b>1,36 P</b>	<b>10,55 G</b>

ROSETTA

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	28,80 G
---------	------	-------------	-----------	--------	---------

YOGURT INT ALLA FRUTTA

YOGURT INT ALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kj	3,50 P	15,75 G
------------------------	-------	-------------	-----------	--------	---------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale	%	Lam	100%
Calorie	721,07 kcal		1628,26 kcal	13,31 %
Proteidi	30,18 g	12,9%	6815,97 kj	742,87 %
Grassi	97,73 g	50,8%	60,31 g	162,04 %
Lipidi	29,10 g	35,3%	230,54 g	126,24 %
Elementi	0,00 g		58,06 g	0,00 %
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	9,40		6,47	145,29 %
Consorzio	27,15 mg		160-180 mg	15,08 %
Fibra Alimentare	4,34 g		25-30 g	14,47 %

EP Spa

Pagina 38 - avellino\_0065680/2023





1 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

Alimenti della giornata

<b>PASTA AL POMODORO</b>						
PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,49 kJ	5,45 P	39,56 G	0,70 L
CONSERVA DI POMODORO	40 g	38,28 kcal	160,24 kJ	1,56 P	6,16 G	0,16 L
CIPOLLE						
GRANA	7 g	28,42 kcal	118,96 kJ	2,37 P	0,28 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>	<b>288,07 kcal</b>	<b>1209,84 kJ</b>	<b>9,38 P</b>	<b>47,97 G</b>	<b>7,85 L</b>	

**BOCCONCINI DI POLLO AL FORNO**

FOLLO	60 g	66,03 kcal	276,25 kJ	11,64 P	0,00 G	2,16 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
<b>Totale</b>	<b>110,96 kcal</b>	<b>464,49 kJ</b>	<b>11,64 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>7,16 L</b>	

**PISELLI**

PISELLI SURGELATI	80 g	57,84 kcal	242,12 kJ	4,32 P	10,24 G	0,24 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
<b>Totale</b>	<b>102,80 kcal</b>	<b>430,30 kJ</b>	<b>4,32 P</b>	<b>10,24 G</b>	<b>5,24 L</b>	
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kJ	4,50 P	28,80 G	0,85 L
ARANCE	150 g	60,78 kcal	252,64 kJ	1,05 P	11,70 G	0,30 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	687,34 kcal		1628,28 kcal	139,11
	2876,37 kJ		6815,97 kJ	702,87
Proteidi	30,89 g	18,0%	61,24 g	60,31 g
Glucidi	330,71 g	53,9%	397,48 g	230,54 g
Lipidi	21,49 g	28,1%	67,25 g	58,06 g
Etenico	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (LQI)	0,00		0,21	
Colisterolo	52,63 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	0,10 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 39 - avellino\_0099260/2023

1 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 5

Alimenti della giornata

<b>PASTA CON RAGU VEGETALE</b>						
PASTA ALIMENTARE	50 g	176,41 kcal	738,49 kJ	5,45 P	39,56 G	0,70 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kJ	0,12 P	0,12 G	0,01 L
POMODORI PELATI	20 g	4,11 kcal	17,29 kJ	0,24 P	0,05 G	0,10 L
ZUCCHINE VERDI	20 g	2,27 kcal	9,50 kJ	0,26 P	0,28 G	0,02 L
CAROTE	10 g	3,47 kcal	14,53 kJ	0,11 P	0,78 G	0,02 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kJ	0,05 P	0,29 G	0,01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kJ	1,70 P	0,19 G	1,43 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>	<b>252,83 kcal</b>	<b>1062,83 kJ</b>	<b>7,92 P</b>	<b>41,78 G</b>	<b>7,28 L</b>	

**BOCCONC. DI BOVINO AL POMODORO**

MANZO MAGRO	60 g	64,55 kcal	270,25 kJ	12,90 P	0,00 G	1,44 L
CONSERVA DI POMODORO	50 g	47,85 kcal	200,35 kJ	1,85 P	10,20 G	0,25 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
CIPOLLE						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>	<b>157,37 kcal</b>	<b>658,79 kJ</b>	<b>14,85 P</b>	<b>10,20 G</b>	<b>6,64 L</b>	

**PATATE**

PATATE	100 g	64,53 kcal	269,82 kJ	2,10 P	17,90 G	1,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>	<b>129,48 kcal</b>	<b>542,00 kJ</b>	<b>2,10 P</b>	<b>17,90 G</b>	<b>6,00 L</b>	

ROSETTA

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kJ	4,50 P	28,80 G	0,85 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kJ	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-----------------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	728,70 kcal		1628,28 kcal	139,11
	3050,34 kJ		6815,97 kJ	702,87
Proteidi	29,87 g	16,3%	61,24 g	60,31 g
Glucidi	112,38 g	57,6%	397,48 g	230,54 g
Lipidi	23,95 g	25,9%	67,25 g	58,06 g
Etenico	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (LQI)	5,83		0,83	
Colisterolo	30,65 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,42 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 40 - avellino\_0099260/2023





SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Calce	kg	580.63
Cloruri	kg	2849.12
Proietti	g	27.12
Grassi	g	96.91
Legni	g	23.12
Proietti animali	g	12.15
Proietti vegetali	g	9.48
Sabbia	g	5.56
Isolanti	g	2.09
Alcoholesati	g	12.09
Cloruri semplici	g	27.12
Cloruri complessi	g	81.90
Carbonato	mg	78.81
Tanino	mg	0.35
Reticulazione	mg	0.49
Niacina	mg	5.56
Acido pantotamico	mg	0.67
Potassio	mg	0.56
Acido folico	mg	121.56
Cloruro di calcio	mg	0.98
Acido ascorbico	mg	56.37
Ricco	mg	12.48
Raffinazione	mg	487.47
Calcio	mg	0.48
Isolante	mg	5.55
Metallo	mg	85.96
Sabbia	mg	399.06
Filato	mg	1005.82
Ferro	mg	4.44
Calcio	mg	268.55
Fosforo	mg	402.70
Rame	mg	0.51
Magnesio	mg	111.30
Manganese	mg	0.60
Zinco	mg	3.72
Selenio	mg	11.66
Cromo	mg	21.09
Nitro	mg	35.21
Iodio	mg	37.52
Olio	mg	211.20
Fluoro	mg	0.52
Calcio	mg	2.54
Acqua	g	309.72
Acido urico	mg	0.00
Acido fosforico	mg	0.10
Acido cloridrico	mg	2.21
Acido malico	mg	112.10
Acido citrico	mg	506.61
Acido lattico	mg	154.69
Acido ossalico	mg	117.32
Etilene	g	0.60
Puntone	mg	68.65
Fibra alimentare	g	7.98
Fibra solubile	g	2.03

EP Spa

Pagina 41 - avellin\_00998260/2023

SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Fibra insolubile	g	4.18
Calcio	g	2.70
Filato	g	5.45
Acido ascorbico	g	3.67
Amido	g	53.60
Ferrosa	g	0.84
Magnesio	g	0.02
Isola	mg	1411.71
Isola	mg	575.45
Argento	mg	1225.29
Acido ascorbico	mg	1839.18
Tecno	mg	873.01
Selenio	mg	1075.33
Acido glutammico	mg	3975.69
Potassio	mg	1403.47
Cloruri	mg	828.50
Alcorno	mg	1045.74
Celina	mg	303.85
Valina	mg	1132.84
Melissina	mg	521.68
Isola	mg	949.40
Leucina	mg	1739.98
Tecno	mg	778.58
Ferribalano	mg	1032.50
Tribalano	mg	234.26
Cl C10	g	0.51
Lattico	g	0.09
Melisso	g	0.41
Farmaco	g	3.01
Straco	g	1.10
Arachidico	g	0.11
Blenico	g	0.61
Melissico	g	0.63
Farmaco	g	0.25
Onco	g	11.54
Eccolattico	g	0.68
Enico	g	0.61
Lattico	g	1.66
Lattico	g	0.23
Alcorno	g	0.85
Eccolattico	g	0.61
Docosano	g	0.62
A	g	0.34
Il	g	0.71
Pril	g	0.85
CS	g	9.56
NAE	mg	17.33

EP Spa

Pagina 42 - avellin\_00998260/2023





2 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

PASTA E CAVOLFIOI GRATINATI

PASTA ALIMENTARE	50 g	170,41 kcal	726,45 kJ	5,45 P	39,56 G	0,70 L
CAVOLFIORE	80 g	19,79 kcal	82,80 kJ	2,56 P	2,18 G	0,16 L
PARMIGIANO	7 g	27,09 kcal	113,37 kJ	2,35 P	0,00 G	1,97 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,15 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
AGLIO FRESCO						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>262,23 kcal</b>	<b>1122,61 kJ</b>	<b>10,36 P</b>	<b>41,71 G</b>	<b>7,82 L</b>

FIL DI PESCE GRATINATO

MERLUZZO	60 g	42,42 kcal	177,57 kJ	10,29 P	0,00 G	0,16 L
PANGRATTATO	10 g	35,11 kcal	146,05 kJ	1,01 P	7,78 G	0,21 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,15 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
FREZZEMOLO						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>122,48 kcal</b>	<b>512,70 kJ</b>	<b>11,21 P</b>	<b>7,78 G</b>	<b>5,28 L</b>

SPINACI AL LIMONE

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,82 kJ	3,40 P	2,90 G	0,79 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,15 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
LIMONE						
<b>Totale</b>		<b>75,73 kcal</b>	<b>317,04 kJ</b>	<b>3,40 P</b>	<b>2,90 G</b>	<b>5,79 L</b>

ROSETTA

50 g	134,85 kcal	563,23 kJ	4,50 P	28,80 G	0,95 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

MELE

150 g	80,21 kcal	335,77 kJ	0,45 P	20,55 G	0,15 L
-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

Categoria	Totale		Larn	ESR-11
Calorie	681,20 kcal		1628,28 kcal	129,11
	2851,52 kJ		6815,97 kJ	142,87
Proteidi	29,92 g	17,6%	81,28 g	142,87
Glucidi	101,74 g	55,0%	230,54 g	142,87
Lipidi	20,00 g	25,4%	58,06 g	142,87
Etenorio	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	0,60		5,35	
Considerorio	38,37 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	9,72 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 43 - avellino\_0065680/2023

2 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

PASTA E PISELLI

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kJ	4,99 P	31,94 G	0,56 L
PISELLI SURGELATI	20 g	14,45 kcal	60,53 kJ	1,08 P	2,58 G	0,06 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	42,94 kcal	180,45 kJ	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>218,53 kcal</b>	<b>914,75 kJ</b>	<b>6,44 P</b>	<b>34,20 G</b>	<b>7,61 L</b>

FRITTATA AL LATTE

UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kJ	7,44 P	0,00 G	5,22 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,83 kcal	19,30 kJ	0,32 P	0,31 G	0,16 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,87 kJ	1,76 P	0,16 G	1,12 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	20,97 kcal	112,91 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>122,84 kcal</b>	<b>518,50 kJ</b>	<b>9,46 P</b>	<b>0,70 G</b>	<b>9,80 L</b>

ZUCCHINE TRIFOLATE

ZUCCHINE VERDI	100 g	11,36 kcal	47,61 kJ	1,30 P	1,40 G	0,10 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,15 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>56,31 kcal</b>	<b>235,69 kJ</b>	<b>1,30 P</b>	<b>1,40 G</b>	<b>5,10 L</b>

ROSETTA

50 g	134,85 kcal	563,23 kJ	4,50 P	28,80 G	0,95 L
------	-------------	-----------	--------	---------	--------

POLPA DI FRUTTA

100 g	53,48 kcal	223,85 kJ	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

Categoria	Totale		Larn	ESR-11
Calorie	591,50 kcal		1628,28 kcal	129,11
	2475,02 kJ		6815,97 kJ	142,87
Proteidi	21,00 g	14,2%	81,28 g	142,87
Glucidi	78,80 g	50,0%	230,54 g	142,87
Lipidi	23,58 g	35,8%	58,06 g	142,87
Etenorio	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CSI)	16,54		11,54	
Considerorio	228,73 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	5,97 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 44 - avellino\_0065680/2023





## 2 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
RISO CON CREMA DI SPINACI						
RISO BRILLATO	50 g	165,95 kcal	694,67 kJ	3,35 P	40,20 G	0,20 L
SPINACI	80 g	24,62 kcal	103,05 kJ	2,72 P	2,32 G	0,58 L
CIPOLLE	8 g	71,93 kcal	303,09 kJ	0,58 P	0,05 G	7,50 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	20,30 kcal	84,97 kJ	1,70 P	0,10 G	1,43 L
GRANA						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>282,80 kcal</b>	<b>1183,79 kJ</b>	<b>7,77 P</b>	<b>42,71 G</b>	<b>10,18 L</b>

FORMAGGIO SPALMABILE						
FORMAGGIO CREMOSO	40 g	125,38 kcal	524,75 kJ	3,44 P	0,00 G	12,40 L

PATATE						
PATATE	100 g	64,53 kcal	269,82 kJ	2,19 P	17,90 G	1,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,84 kcal	263,45 kJ	0,60 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>127,37 kcal</b>	<b>533,27 kJ</b>	<b>2,79 P</b>	<b>17,90 G</b>	<b>7,99 L</b>

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,49 kcal	223,85 kJ	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-----------------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kJ	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

## Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	743,64 kcal		1628,28 kcal	1,31-11
Proteidi	3112,89 g	9,7%	6815,97 g	749,87
Grassidi	18,11 g	52,0%	90,31 g	60,34
Lipidi	103,11 g	38,3%	230,54 g	153,84
Elemento	31,62 g		58,06 g	69,88
Indice di Qualità* Lipidica (CIS)	0,09		8,45	
Cholesterolio	12,93 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	41,40 mg		25-30 g	
	7,21 g			

EP Spa

Pagina 45 - avellino\_0065680/2023

## 2 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

## Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)
PASTA AL POMODORO						
PASTA ALIMENTARE	50 g	170,41 kcal	708,40 kJ	5,45 P	36,55 G	0,70 L
CONSERVA DI POMODORO	40 g	30,29 kcal	125,24 kJ	1,56 P	6,16 G	0,16 L
GRANA	7 g	28,42 kcal	118,80 kJ	2,37 P	0,28 G	2,33 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,58 kcal	186,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>283,67 kcal</b>	<b>1208,84 kJ</b>	<b>6,38 P</b>	<b>47,97 G</b>	<b>7,85 L</b>

SCALOPPINA O BOCC DI MAIALE						
MAIALE MAGRO	60 g	79,63 kcal	333,29 kJ	11,40 P	0,00 G	3,78 L
FARINA "00"	7 g	23,81 kcal	99,88 kJ	0,77 P	5,41 G	0,35 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,15 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
LIMONE						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>148,39 kcal</b>	<b>621,19 kJ</b>	<b>12,17 P</b>	<b>5,41 G</b>	<b>8,82 L</b>

BIETOLINA						
SPINACI	100 g	30,79 kcal	128,62 kJ	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,96 kcal	188,15 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>75,73 kcal</b>	<b>317,01 kJ</b>	<b>3,40 P</b>	<b>2,90 G</b>	<b>0,70 L</b>

YOGURT INT ALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kJ	3,50 P	15,75 G	4,13 L
------------------------	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kJ	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

## Valutazione Nutrizionale

	Totale		Larn	
Calorie	716,50 kcal		1628,28 kcal	1,31-11
Proteidi	3109,17 g	17,4%	6815,97 g	749,87
Grassidi	32,95 g	50,0%	90,31 g	60,34
Lipidi	100,83 g	32,6%	230,54 g	153,84
Elemento	27,44 g		58,06 g	69,88
Indice di Qualità* Lipidica (CIS)	0,09		8,45	
Cholesterolio	8,59 mg		100-180 mg	
Fibra Alimentare	58,68 mg		25-30 g	
	5,61 g			

EP Spa

Pagina 46 - avellino\_0065680/2023





2 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 6

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Lipidi (g)
<b>PASTINA IN BRODO VEGETALE</b>						
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	590,77 kJ	4,30 P	31,04 G	0,58 L
PATATE	15 g	12,66 kcal	52,07 kJ	0,32 P	2,99 G	0,15 L
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,13 kJ	0,20 P	0,21 G	0,32 L
POMODORI	15 g	2,57 kcal	10,74 kJ	0,19 P	0,42 G	0,33 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kJ	0,12 P	0,10 G	0,31 L
CAROTE	5 g	1,74 kcal	7,28 kJ	0,06 P	0,38 G	0,31 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kJ	0,05 P	0,29 G	0,01 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kJ	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,93 kcal	301,09 kJ	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>254,35 kcal</b>	<b>1064,72 kJ</b>	<b>6,86 P</b>	<b>35,93 G</b>	<b>10,20 L</b>

<b>FESA DI TACCHINO</b>						
FESA DI TACCHINO	40 g	43,32 kcal	181,24 kJ	0,80 P	0,16 G	0,48 L

<b>CAROTE E MAIS</b>						
CAROTE	40 g	13,88 kcal	58,10 kJ	0,41 P	3,04 G	0,38 L
MAIS	10 g	35,29 kcal	147,61 kJ	0,62 P	7,51 G	0,33 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,04 kcal	263,45 kJ	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>112,08 kcal</b>	<b>469,16 kJ</b>	<b>1,03 P</b>	<b>10,55 G</b>	<b>7,46 L</b>
<b>MELE</b>						
MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kJ	0,46 P	20,56 G	0,16 L
<b>ROSETTA</b>						
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kJ	4,50 P	28,80 G	0,85 L
<b>ACQUA MEDIO MINERALE</b>						
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale	Proteidi	Glucidi	Lipidi	Elencio	Indice di Qualità (epicora (1-28))	Considerato	Fibra Alimentare
	6241,51 kcal	2914,21 kJ	22,89 g	95,98 g	19,23 g	0,00 g	4,65	23,45 mg
			14,7%	57,6%	27,7%			7,58 g
Lipidi	1064,72 kcal	4438,79 kJ	61,13 g	84,97 g	301,09 g		4,22	100-180 mg
								29-30 g

EP Spe

Pagina 47 - avellino\_2024/2023

SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Calorie	kcal	6241,51
Proteidi	g	2914,21
Glucidi	g	22,89
Lipidi	g	95,98
Elencio	g	19,23
Indice di Qualità (epicora (1-28))		0,00
Considerato	mg	4,65
Fibra Alimentare	g	23,45
Acqua	g	500,00
Acido amico	mg	0,00
Acido fosfo	mg	0,20
Acido caffeico	mg	0,79
Acido malico	mg	74,65
Acido citrico	mg	150,78
Acido tartarico	mg	353,24
Acido ossalico	mg	268,03
Etanolo	g	0,00
Fume	mg	94,16
Fibra alimentare	g	7,34
Fibra solubile	g	1,92

EP Spe

Pagina 48 - avellino\_2024/2023





SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Fibra insolubile	g	3,41
Cracchio	g	2,74
Fruttosio	g	0,48
Non lattosio	g	2,60
Amido	g	34,01
Picrina	g	0,12
Idrossido	g	0,06
Insola	mg	1243,93
Idalina	mg	520,86
Aligona	mg	1017,29
Acido aspartico	mg	1559,65
Treonina	mg	805,00
Serina	mg	949,30
Acido glutamico	mg	3346,13
Prolina	mg	1225,17
Glicina	mg	725,86
Alanina	mg	947,48
Cistina	mg	269,16
Valina	mg	1086,54
Metionina	mg	468,41
Isoleucina	mg	971,91
Leucina	mg	1553,19
Tirosina	mg	721,68
Fenilalanina	mg	945,54
Arginina	mg	222,20
C4 C10	g	0,18
Lattico	g	0,06
Mendico	g	0,22
Fattico	g	2,71
Stirico	g	0,87
Arachidico	g	0,12
Stearico	g	0,01
Myristico	g	0,00
Palmitico	g	0,19
Urico	g	11,64
Eccellente	g	0,07
Etico	g	0,60
Lindico	g	1,82
Lindico	g	0,26
Arachidico	g	0,03
Eccellente	g	0,00
Lindico	g	0,01
Al	g	0,26
Al	g	0,57
Al	g	3,42
Al	g	9,66
Al	mg	13,06

EP Spa Pagina 49 - avellino\_0065680/2023

3 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
RISO CON CREMA DI ZUCCHINE						
RISO BRILLATO	40 g	132,70 kcal	555,73 kj	2,68 P	32,16 G	0,16 L
ZUCCHINE VERDI	80 g	9,08 kcal	38,01 kj	1,04 P	1,12 G	0,09 L
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,04 kcal	263,45 kj	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
GRANA						
<b>Totale</b>		<b>204,78 kcal</b>	<b>857,20 kj</b>	<b>3,72 P</b>	<b>33,28 G</b>	<b>7,23 L</b>

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
FRITTATA AL FORMAGGIO						
UOVO INTERO	60 g	76,74 kcal	321,23 kj	7,44 P	0,00 G	5,22 L
GRANA	5 g	20,20 kcal	84,97 kj	1,70 P	0,19 G	1,43 L
LATTE UHT PARZ.SCREMATO	10 g	4,93 kcal	20,59 kj	0,39 P	0,51 G	0,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,97 kcal	112,81 kj	0,00 P	0,00 G	3,03 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>128,64 kcal</b>	<b>538,50 kj</b>	<b>9,46 P</b>	<b>0,70 G</b>	<b>9,80 L</b>

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
SPINACI ALL OLIO						
SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,62 kj	2,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>75,73 kcal</b>	<b>317,01 kj</b>	<b>2,40 P</b>	<b>2,90 G</b>	<b>5,70 L</b>

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kj	0,45 P	20,56 G	0,15 L

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 kj	4,50 P	29,80 G	0,95 L

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

	Totale	Lam
Caloria	623,91 kcal	2614,14 kcal
Proteidi	2071,70 kj	8675,97 kj
Glucidi	21,53 g	50,31 g
Lipidi	86,23 g	230,54 g
Etenolo	0,00 g	58,06 g
Indice di Lipidii/Lipidii (LIL)	19,56	12,04
Colesferolo	228,75 mg	103-150 mg
Fibra Alimentare	7,93 g	20-30 g

EP Spa Pagina 50 - avellino\_0065680/2023





3 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

**PASTA E FAGIOLI**

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	560,77 kJ	4,36 P	31,04 G	0,56 L
CANNELLINI SECCHI	20 g	53,73 kcal	223,26 kJ	4,63 P	5,10 G	0,32 L
POMODORI	5 g	0,88 kcal	3,58 kJ	0,06 P	0,14 G	0,01 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,56 kcal	186,18 kJ	0,06 P	0,00 G	5,00 L
SEDANO						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>242,87 kcal</b>	<b>1018,80 kJ</b>	<b>8,10 P</b>	<b>40,88 G</b>	<b>5,89 L</b>

**FIL DI PESCE PANATO**

MERLUZZO	60 g	42,42 kcal	177,57 kJ	10,20 P	0,00 G	0,18 L
PANFRATTATO	15 g	52,88 kcal	220,42 kJ	1,52 P	11,67 G	0,32 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 g	26,87 kcal	112,61 kJ	0,00 P	0,00 G	3,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>122,05 kcal</b>	<b>510,30 kJ</b>	<b>11,72 P</b>	<b>11,67 G</b>	<b>3,49 L</b>

**BROCCOLI**

BROCCOLI	100 g	27,23 kcal	113,93 kJ	3,00 P	3,10 G	0,40 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	186,18 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>72,18 kcal</b>	<b>300,16 kJ</b>	<b>3,00 P</b>	<b>3,10 G</b>	<b>5,40 L</b>

**POLPA DI FRUTTA**

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,49 kcal	223,85 kJ	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-----------------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

**PANE A FETTE INTEGRALE**

PANE A FETTE INTEGRALE	50 g	122,60 kcal	513,57 kJ	4,75 P	21,05 G	2,75 L
------------------------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

**ACQUA MEDIO MINERALE**

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Lern	13% **
Calorie	613,00 kcal		1628,28 kcal	742,87
	2508,28 kJ	18,6%	8915,97 kJ	742,87
Proteidi	28,87 g		60,31 g	65,4
Glucidi	90,40 g	55,3%	230,54 g	39,2
Lipidi	17,62 g	25,9%	58,06 g	30,3
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CIS)	4,61		4,05	
Colesterolio	30,00 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	12,00 g		25-30 g	

EP SpA

Pagina 51 - avellino\_0065600/2023

3 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

Alimenti della giornata

**PASTA CON CAVOLFIORE GRATINATI**

PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	560,77 kJ	4,36 P	31,04 G	0,56 L
CAVOLOFIORE	80 g	18,79 kcal	78,60 kJ	2,06 P	2,16 G	0,16 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	7 g	27,08 kcal	113,37 kJ	2,38 P	0,00 G	1,97 L
SALE IODATO	4 g	35,85 kcal	150,55 kJ	0,00 P	0,00 G	4,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
<b>Totale</b>		<b>223,85 kcal</b>	<b>937,48 kJ</b>	<b>8,28 P</b>	<b>33,80 G</b>	<b>6,69 L</b>

**SOVR O BOCCONCINI DI POLLO**

POLLO	60 g	86,00 kcal	359,28 kJ	11,64 P	0,00 G	2,16 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	186,18 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>110,95 kcal</b>	<b>444,46 kJ</b>	<b>11,64 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>7,16 L</b>

**PISELLI**

PISELLI SURGELATI	80 g	57,84 kcal	242,12 kJ	4,22 P	10,24 G	0,24 L
CIPOLLE	5 g	44,95 kcal	186,18 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>102,80 kcal</b>	<b>428,30 kJ</b>	<b>4,22 P</b>	<b>10,24 G</b>	<b>5,24 L</b>

**PANE A FETTE INTEGRALE**

PANE A FETTE INTEGRALE	50 g	122,60 kcal	513,57 kJ	4,75 P	21,05 G	2,75 L
------------------------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

**YOGURT INT ALLA FRUTTA**

YOGURT INT ALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kJ	3,60 P	15,75 G	4,13 L
------------------------	-------	-------------	-----------	--------	---------	--------

**ACQUA MEDIO MINERALE**

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

	Totale		Lern	13% **
Calorie	670,98 kcal		1628,28 kcal	742,87
	2807,00 kJ	20,0%	8915,97 kJ	742,87
Proteidi	33,49 g		60,31 g	65,4
Glucidi	89,84 g	45,2%	230,54 g	39,2
Lipidi	25,95 g	34,8%	58,06 g	30,3
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualita' Lipidica (CIS)	0,10		0,53	
Colesterolio	60,12 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	5,75 g		25-30 g	

EP SpA

Pagina 52 - avellino\_0065600/2023





3 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

Alimenti della giornata

PASTA AL PESTO						
PASTA ALIMENTARE	50 g	170,41 kcal	738,40 Kj	5,45 P	39,56 G	0,70 L
PESTO ALLA GENOVESE	30 g	220,54 kcal	923,17 Kj	6,54 P	2,73 G	20,46 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,99 kcal	186,19 Kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
GRANA	7 g	28,42 kcal	116,99 Kj	2,37 P	0,26 G	2,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>470,32 kcal</b>	<b>1968,77 Kj</b>	<b>14,36 P</b>	<b>42,04 G</b>	<b>28,16 L</b>

BOCCONCINI DI BOVINO

MANZO MAGRO	70 g	75,32 kcal	315,29 Kj	15,05 P	0,00 G	1,68 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,99 kcal	186,19 Kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>120,28 kcal</b>	<b>503,47 Kj</b>	<b>15,05 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>6,68 L</b>

PATATE

PATATE	100 g	64,53 kcal	363,62 Kj	2,10 P	17,90 G	1,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,99 kcal	186,19 Kj	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>109,48 kcal</b>	<b>549,80 Kj</b>	<b>2,10 P</b>	<b>17,90 G</b>	<b>6,00 L</b>

POLPA DI FRUTTA

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,45 kcal	223,85 Kj	0,36 P	13,70 G	0,10 L
-----------------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 Kj	4,65 P	29,80 G	0,85 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 Kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale		Larr	
	908,10 kcal		1628,28 kcal	139,11
	3801,52 Kj		6815,97 Kj	1427,37
Proteidi	35,31 g	16,0%	60,31 g	40,34
Glucidi	102,04 g	42,5%	230,54 g	103,34
Lipidi	41,57 g	41,5%	58,06 g	49,44
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (CSL)	0,09		3,97	
Coesterolo	44,93 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	9,99 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 53 - avellino0065680/2023

3 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 5

Alimenti della giornata

PASTA AL POMODORO						
PASTA ALIMENTARE	50 g	170,41 kcal	738,40 Kj	5,45 P	39,56 G	0,70 L
CONSERVA DI POMODORO	50 g	47,85 kcal	200,93 Kj	1,55 P	10,20 G	0,20 L
GRANA	7 g	28,42 kcal	116,99 Kj	2,37 P	0,26 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,53 kcal	301,09 Kj	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>324,61 kcal</b>	<b>1338,81 Kj</b>	<b>9,77 P</b>	<b>50,01 G</b>	<b>10,89 L</b>

PROSCIUTTO COTTO

PROSCIUTTO COTTO MAGRO	40 g	52,86 kcal	221,27 Kj	8,88 P	0,40 G	1,76 L
------------------------	------	------------	-----------	--------	--------	--------

SPINACI AL BURRO

SPINACI	100 g	30,78 kcal	128,62 Kj	3,40 P	2,90 G	0,70 L
BURRO	5 g	37,69 kcal	156,63 Kj	0,04 P	0,06 G	4,17 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>68,47 kcal</b>	<b>285,25 Kj</b>	<b>3,44 P</b>	<b>2,96 G</b>	<b>4,87 L</b>

ARANCE

ARANCE	150 g	60,78 kcal	242,54 Kj	1,05 P	11,70 G	0,30 L
--------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

ROSETTA

ROSETTA	50 g	134,55 kcal	563,23 Kj	4,65 P	29,80 G	0,85 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

ACQUA MEDIO MINERALE

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 Kj	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale		Larr	
	631,17 kcal		1628,28 kcal	139,11
	2643,21 Kj		6815,97 Kj	1427,37
Proteidi	27,64 g	17,5%	60,31 g	40,34
Glucidi	93,88 g	55,7%	230,54 g	103,34
Lipidi	18,77 g	28,7%	58,06 g	49,44
Etanolo	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (CSL)	7,38		7,46	
Coesterolo	44,93 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	8,26 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 54 - avellino0065680/2023





SCOMPOSIZIONE

Campo	U.m.	Totale
Calore	kcal	591,17
K.volo	kJ	2493,24
Proteidi	g	29,56
Glucidi	g	90,05
Lipidi	g	25,61
Proteidi animali	g	13,04
Proteidi vegetali	g	10,95
Sali	g	4,88
Inzucchi	g	2,05
Monosaccaridi	g	11,14
Olividi semplici	g	24,64
Glucidi complessi	g	58,92
Cholesterolo	mg	81,57
Tanini	mg	0,38
Risultativa	mg	0,54
Niacina	mg	5,66
Acido pantotico	mg	0,80
Pratossina	mg	0,55
Acido folico	mcg	153,20
Cianocobalamina	mcg	0,88
Acido succinico	mg	75,92
Biotina	mcg	13,95
Retinolo	mcg	338,27
Calciferolo	mcg	0,40
Isotretinolo	mg	4,91
Menadione	mcg	177,52
Sodio	mg	504,85
Potassio	mg	1063,96
Ferro	mg	4,81
Calcio	mg	290,15
Fosforo	mg	401,97
Rame	mg	0,50
Magnesio	mg	119,20
Manganese	mg	0,62
Zinco	mg	3,73
Selenio	mcg	10,38
Cromo	mcg	22,61
Niobio	mg	25,79
Iodio	mcg	43,43
Uranio	mg	210,62
Fluoro	mg	0,33
Calciofosforo	mg	2,49
Acqua	g	287,99
Acido anico	mg	0,00
Acido fitico	mg	0,21
Acido caffeico	mg	1,60
Acido malico	mg	107,67
Acido citrico	mg	477,82
Acido tartarico	mg	259,42
Acido ossalico	mg	195,96
Etanolo	g	0,00
Uranio	mg	73,38
Fibra alimentare	g	8,20
Fibra solubile	g	1,77

EP Spa

Pagina 55 - avellino@0065680/2023

4 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 1

Alimenti della giornata

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
RISO CON ZUCCA	40 g	132,70	555,73	2,68	32,16	0,16
RISO GRILLATO	80 g	14,74	61,70	0,63	2,93	0,09
ZUCCA GIALLA						
AGLIO FRESCO	7 g	62,04	263,45	0,00	0,00	6,99
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO	Totale	210,44	880,89	3,36	34,96	7,23

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
FRITTATA CON PARMIGIANO	60 g	76,74	321,23	7,44	0,08	5,22
UOVO INTERO	5 g	19,35	80,66	1,68	0,00	1,41
PARMIGIANO	10 g	4,65	19,39	0,32	0,51	0,16
LATTE UHT PARZ. SCREMATO	3 g	26,97	112,91	0,00	0,00	3,00
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO	Totale	127,69	534,61	9,43	0,51	9,78

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
BIETA ALL OLIO	100 g	90,79	382,82	3,40	2,90	0,70
SPINACI	5 g	44,98	186,19	0,00	0,00	5,00
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO	Totale	78,73	317,01	3,40	2,90	5,70

Alimento	Quantità	Kcal	Kj	P	G	L
MELE	150 g	80,21	335,77	0,48	20,85	0,15
ROSETTA	50 g	134,55	563,23	4,50	28,80	0,65
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Valutazione Nutrizionale

	Totale	Lam	1701 11
Calore	426,62 kcal	1629,28 kcal	749,57
Proteidi	21,35 g	60,31 g	80,34
Glucidi	87,72 g	236,04 g	203,84
Lipidi	23,81 g	56,00 g	80,60
Etanolo	0,00 g		
Indice di Qualità Lipidica (CSI)	10,00	12,18	
Cholesterolo	227,83 mg	160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,69 g	25-30 g	

EP Spa

Pagina 56 - avellino@0065680/2023





4 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 2

Alimenti della giornata

<b>PASTA E CECI</b>						
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	560,77 kJ	4,39 P	31,94 G	0,56 L
CECI SECCHI	20 g	63,21 kcal	264,79 kJ	4,10 P	9,38 G	1,28 L
AGLIO FRESCO						
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	8 g	71,53 kcal	301,09 kJ	0,00 P	0,00 G	7,99 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>276,29 kcal</b>	<b>1106,66 kJ</b>	<b>8,54 P</b>	<b>41,02 G</b>	<b>9,81 L</b>

<b>MOZZARELLA</b>						
MOZZARELLA	40 g	101,17 kcal	423,60 kJ	7,48 P	0,28 G	7,80 L

**CAROTE E MAIS**

<b>CAROTE</b>						
CAROTE	40 g	13,88 kcal	58,19 kJ	0,44 P	3,04 G	0,08 L
MAIS	10 g	35,28 kcal	147,81 kJ	0,52 P	7,51 G	0,30 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	7 g	62,94 kcal	263,45 kJ	0,00 P	0,00 G	6,99 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>112,08 kcal</b>	<b>469,16 kJ</b>	<b>1,36 P</b>	<b>10,56 G</b>	<b>7,48 L</b>
POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,85 kJ	0,30 P	13,70 G	0,10 L
PANE A FETTE INTEGRALE	50 g	122,89 kcal	513,87 kJ	4,75 P	21,06 G	2,75 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

Calorie	<b>Totale</b>			<b>Lam</b>		
	2185,64 kcal		893,15 kJ	1628,28 kcal	139,11	
Proteidi	22,43 g	13,5%	89,26 kJ	8815,97 kJ	767,97	
Glucidi	85,60 g	48,8%	339,48 kJ	50,31 g	60,34	
Lipidi	27,52 g	27,7%	242,88 kJ	230,54 g	19,34	
Etenolo	0,00 g			58,06 g	61,34	
Indice di Qualità Lipidica (CSI)	9,42			0,24		
Colesferolo	18,40 mg			160-180 mg		
Fibra Alimentare	9,99 g			25-30 g		

EP Spa

Pagina 57 - avellino\_0065680/2023

4 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 3

Alimenti della giornata

<b>ORECCHIETTE CON BROCCOLI</b>						
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	560,77 kJ	4,39 P	31,94 G	0,56 L
BROCCOLI	80 g	21,78 kcal	91,17 kJ	2,40 P	2,48 G	0,32 L
AGLIO FRESCO						
PARMIGIANO	7 g	27,08 kcal	113,37 kJ	2,35 P	0,06 G	1,97 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,58 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>234,69 kcal</b>	<b>953,49 kJ</b>	<b>9,14 P</b>	<b>34,12 G</b>	<b>7,84 L</b>

**FIL DI PESCE AL POMODORO**

<b>MERLUZZO</b>						
CONSERVA DI POMODORO	60 g	42,47 kcal	177,87 kJ	10,20 P	0,50 G	0,18 L
AGLIO FRESCO	40 g	38,28 kcal	160,24 kJ	1,56 P	8,16 G	0,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA						
SALE IODATO	5 g	44,58 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
<b>Totale</b>		<b>125,66 kcal</b>	<b>526,99 kJ</b>	<b>11,76 P</b>	<b>8,16 G</b>	<b>5,34 L</b>

**PUREA DI PATATE**

<b>PATATE</b>						
LATTE UHT PARZ SCREMATO	100 g	81,53 kcal	353,62 kJ	2,10 P	17,90 G	1,00 L
GRANA	50 g	23,18 kcal	96,56 kJ	1,60 P	2,55 G	0,80 L
BURRO	3 g	12,18 kcal	50,59 kJ	1,02 P	0,11 G	0,96 L
SALE IODATO	5 g	37,90 kcal	158,63 kJ	0,04 P	0,06 G	4,17 L
<b>Totale</b>		<b>157,76 kcal</b>	<b>650,40 kJ</b>	<b>4,76 P</b>	<b>20,62 G</b>	<b>6,83 L</b>
YOGURT INT.ALLA FRUTTA	125 g	110,19 kcal	461,24 kJ	3,50 P	15,75 G	4,13 L
ROSETTA	50 g	134,55 kcal	562,23 kJ	4,00 P	26,80 G	0,95 L
ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L

Valutazione Nutrizionale

Calorie	<b>Totale</b>			<b>Lam</b>		
	763,10 kcal		319,15 kJ	1628,28 kcal	139,11	
Proteidi	31,94 g	17,0%	128,17 kJ	8815,97 kJ	767,97	
Glucidi	107,45 g	52,8%	399,48 kJ	50,31 g	60,34	
Lipidi	25,08 g	29,6%	223,38 kJ	230,54 g	19,34	
Etenolo	0,00 g			58,06 g	61,34	
Indice di Qualità Lipidica (CSI)	10,15			0,24		
Colesferolo	64,39 mg			160-180 mg		
Fibra Alimentare	7,33 g			25-30 g		

EP Spa

Pagina 58 - avellino\_0065680/2023





4 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 4

Alimenti della giornata

<b>PASTA AL POMODORO</b>						
PASTA ALIMENTARE	50 g	170,41 kcal	728,40 kJ	5,45 P	39,55 G	0,70 L
CONSERVA DI POMODORO	40 g	38,29 kcal	160,24 kJ	1,56 P	0,18 G	0,16 L
GRANA	7 g	28,42 kcal	118,95 kJ	2,37 P	0,26 G	2,00 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
CIPOLLE						
<b>Totale</b>		<b>286,07 kcal</b>	<b>1206,84 kJ</b>	<b>9,38 P</b>	<b>47,97 G</b>	<b>7,05 L</b>

**BOCCONCINI DI SUINO**

MAIALE MAGRO	60 g	79,62 kcal	333,29 kJ	11,40 P	0,00 G	3,78 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>124,58 kcal</b>	<b>521,47 kJ</b>	<b>11,40 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>8,78 L</b>

**ZUCCHINE GRATINATE**

ZUCCHINE VERDI	100 g	11,35 kcal	47,51 kJ	1,30 P	1,49 G	0,10 L
PANGRATTATO	5 g	17,55 kcal	73,47 kJ	0,31 P	3,89 G	0,11 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>73,86 kcal</b>	<b>309,17 kJ</b>	<b>1,61 P</b>	<b>5,39 G</b>	<b>5,20 L</b>

**MELE**

MELE	150 g	80,21 kcal	335,77 kJ	0,45 P	20,55 G	0,15 L
------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

**ROSETTA**

ROSETTA	50 g	151,55 kcal	633,23 kJ	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

**ACQUA MEDIO MINERALE**

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale		Latt.	
	701,20 kcal		1628,28 kcal	139,11
Proteici	2935,48 kJ	69,15	6915,97 kJ	162,37
Glucidi	27,54 g	15,7%	80,31 g	80,34
Lipidi	102,61 g	54,9%	397,45	230,54 g
Elencio	22,53 g	29,4%	83,81	58,06 g
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	7,37		6,26	
Colessterolo	47,53 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	6,99 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 59 - avellino@epspa.it 2023

4 SETTIMANA INVERNALE PRIMARIA COMUNE DI AVELLINO - Giorno 5

Alimenti della giornata

<b>PASTINA IN BRODO DI POLLO</b>						
PASTA ALIMENTARE	40 g	141,13 kcal	589,77 kJ	4,36 P	31,94 G	0,56 L
BRODO DI CARNE						
PATATE	15 g	12,65 kcal	53,07 kJ	0,32 P	2,05 G	0,15 L
SEDANO	5 g	1,00 kcal	4,19 kJ	0,12 P	0,12 G	0,01 L
CAROTE	5 g	1,74 kcal	7,29 kJ	0,06 P	0,38 G	0,01 L
CIPOLLE	5 g	1,31 kcal	5,50 kJ	0,05 P	0,29 G	0,01 L
POMODORI	15 g	2,57 kcal	10,74 kJ	0,16 P	0,42 G	0,03 L
ZUCCHINE VERDI	15 g	1,70 kcal	7,15 kJ	0,20 P	0,21 G	0,02 L
GRANA	5 g	20,30 kcal	84,97 kJ	1,70 P	0,19 G	1,43 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>227,38 kcal</b>	<b>951,81 kJ</b>	<b>6,90 P</b>	<b>38,93 G</b>	<b>7,20 L</b>

**SOVR O BOCC DI POLLO**

POLLO	60 g	65,00 kcal	272,28 kJ	11,64 P	0,00 G	2,16 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SEDANO						
CAROTE						
CIPOLLE						
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>110,96 kcal</b>	<b>460,48 kJ</b>	<b>11,64 P</b>	<b>0,00 G</b>	<b>7,16 L</b>

**SPINACI IN UMIDO**

SPINACI	100 g	30,79 kcal	128,82 kJ	3,40 P	2,90 G	0,70 L
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	5 g	44,95 kcal	188,19 kJ	0,00 P	0,00 G	5,00 L
SALE IODATO						
<b>Totale</b>		<b>75,73 kcal</b>	<b>317,01 kJ</b>	<b>3,40 P</b>	<b>2,90 G</b>	<b>5,70 L</b>

**POLPA DI FRUTTA**

POLPA DI FRUTTA	100 g	53,48 kcal	223,86 kJ	0,30 P	13,70 G	0,10 L
-----------------	-------	------------	-----------	--------	---------	--------

**ROSETTA**

ROSETTA	50 g	151,55 kcal	633,23 kJ	4,50 P	28,80 G	0,95 L
---------	------	-------------	-----------	--------	---------	--------

**ACQUA MEDIO MINERALE**

ACQUA MEDIO MINERALE	500 g	0,00 kcal	0,00 kJ	0,00 P	0,00 G	0,00 L
----------------------	-------	-----------	---------	--------	--------	--------

Valutazione Nutrizionale

Calorie	Totale		Latt.	
	602,09 kcal		1628,28 kcal	139,11
Proteici	2520,34 kJ	62,15	6915,97 kJ	162,37
Glucidi	26,81 g	17,6%	80,31 g	80,34
Lipidi	87,23 g	50,7%	397,45	230,54 g
Elencio	21,10 g	31,5%	83,81	58,06 g
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	0,00 g			
Indice di Qualità Lipidica (LSI)	6,54		5,19	
Colessterolo	50,43 mg		160-180 mg	
Fibra Alimentare	7,44 g		25-30 g	

EP Spa

Pagina 60 - avellino@epspa.it 2023





SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Fibra insolubile	g	3.72
Glucosio	g	2.73
Fruttosio	g	5.24
Saccarosio	g	2.60
Amido	g	31.12
Fellulina	g	0.71
Mannosio	g	0.05
Lattina	mg	1562.41
Isolina	mg	633.13
Arginina	mg	1350.83
Acido aspartico	mg	1935.72
Taurina	mg	257.62
Serina	mg	1086.25
Acido glutamico	mg	3881.04
Pirolina	mg	1340.55
Glicina	mg	924.10
Alanina	mg	1131.66
Cisteina	mg	326.17
Valina	mg	1245.50
Metionina	mg	550.43
Isoleucina	mg	1364.54
Leucina	mg	1903.07
Treonina	mg	788.66
Fenilalanina	mg	1105.23
Ispatolano	mg	254.69
Ca C10	g	0.24
Lattina	g	0.98
Mirtilico	g	0.20
Palmitico	g	2.70
Stearico	g	1.05
Arachidico	g	0.11
Stearico	g	0.01
Mirtilico	g	0.83
Palmitico	g	0.24
Ureico	g	10.96
Isooleucico	g	0.66
Erucico	g	0.61
Linoleico	g	1.71
Lindoleico	g	0.25
Arachidico	g	0.68
Eicosapentaenoico	g	0.61
Docosaenoico	g	0.52
Al	g	0.30
TI	g	0.67
PROL	g	0.17
CSI	g	0.61
NAE	mg	16.67

EP Spa

Pagina 01 - avellin@0006580/2023

SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Calcio	kcal	672.74
Carbonio	g	28165.11
Proteina	g	26.35
Carboidrati	g	93.14
Lipidi	g	24.17
Proteina animale	g	12.37
Proteina vegetale	g	9.98
Sali	g	5.87
Inulina	g	2.41
Monosaccaridi	g	12.31
Oligosaccaridi	g	29.86
Gliadi complessi	g	59.10
Gliadine	mg	81.78
Tannini	mg	0.30
Ricoulinina	mg	0.54
Alanina	mg	5.05
Acido aspartico	mg	0.73
Proteina	mg	0.54
Acido lattico	mg	147.65
Carboidrati	mg	1.63
Acido ascorbico	mg	52.91
Rutina	mg	11.84
Retinolo	mg	524.22
Calcio-fosfo	mg	0.44
Isooleucico	mg	5.65
Mirtilico	mg	153.69
Sodio	mg	408.31
Fosforo	mg	1009.42
Ferro	mg	4.46
Calcio	mg	304.66
Fosforo	mg	399.69
Nazina	mg	0.54
Magnesio	mg	120.03
Manganese	mg	0.64
Zinco	mg	3.68
Selenio	mg	10.67
Cromo	mg	20.25
Nickel	mg	21.72
Iodio	mg	49.89
Cobalto	mg	221.58
Fluoro	mg	0.33
Calcio-fosforo	mg	2.25
Alcidi	g	304.14
Acido urico	mg	0.00
Acido fosfo	mg	0.21
Acido carbonico	mg	0.78
Acido malico	mg	66.45
Acido citrico	mg	180.61
Acido tartarico	mg	275.48
Acido ossalico	mg	160.00
Etanolo	g	0.00
Forme	mg	85.64
Fibra allungata	g	1.57
Fibra solubile	g	1.88

EP Spa

Pagina 02 - avellin@0006580/2023



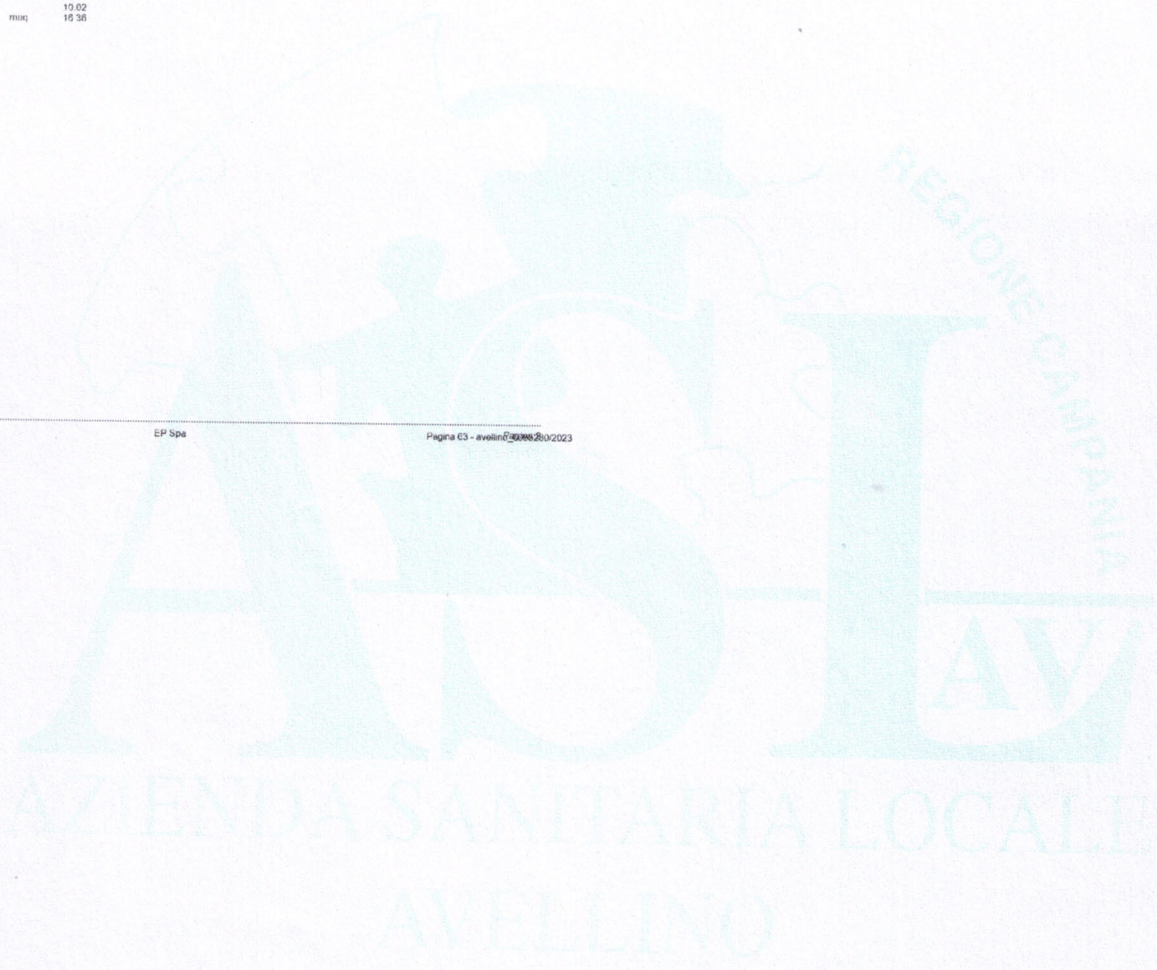


SCOMPOSIZIONE

Campo	u.m.	Totale
Proteine metabolite	g	4,08
Cucurbitacina	g	2,00
Fruttosio	g	0,31
Saccarosio	g	2,85
Amido	g	52,37
Pectina	g	0,12
Lattosio	g	0,01
Leiva	mg	1354,85
Isidrina	mg	555,42
Arginina	mg	1062,97
Alcidi aspartico	mg	1090,68
Treonina	mg	837,64
Serina	mg	965,16
Acido glutammico	mg	3548,92
Prolina	mg	1303,76
Glicina	mg	737,13
Alanina	mg	851,93
Cisteina	mg	297,10
Valina	mg	1103,95
Metionina	mg	516,53
Isoleucina	mg	941,03
Leucina	mg	1710,24
Tirosina	mg	778,84
Fenilalanina	mg	1009,60
Triptofano	mg	230,39
C4 - C10	g	0,53
Lattico	g	0,10
Maltico	g	0,44
Palmitico	g	3,22
Stearico	g	1,14
Arachidico	g	0,11
Stearico	g	0,01
Miristico	g	0,02
Palmitico	g	0,26
Oléico	g	11,79
Linoleico	g	0,68
Arachidico	g	0,60
Linoleico	g	1,91
Linoleico	g	0,24
Arachidico	g	0,64
Eicosapentaenoico	g	0,60
Docosaenoico	g	0,01
A	g	0,35
T	g	0,73
PHAL	g	0,14
CS	g	10,62
NAE	mg	18,26

EP Spa

Pagina 03 - avellin\_0065680/2023



AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO

*[Handwritten signature]*