

Scuole Comune di Salerno
Primavera/estate – PRIMAVERA

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	Risotto al pomodoro	Pasta alle zucchine	Insalata di pasta mediterranea	Pasta integrale al ragù	Crema di lenticchie con pasta
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
	Riso parboiled crudo	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pasta di semola, integrale cruda	Pasta di semola cruda
	50g	50g	40g	50g	25g
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Zucchine crude	Pomodori da insalata	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	25g	30g	15g	25g	25g
	Parmigiano	Parmigiano	Olive nere	Vitellone 12-24 mesi - tagli anteriori	Lenticchie secche crude
	5g	5g	5g	20g	10g
	Sedano crudo	Cipolle crude	Olio di oliva extra vergine	Parmigiano	Parmigiano
3g	3g	4g	5g	5g	
Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Basilico	Olio di oliva extra vergine	Sedano crudo	
3g	3g	1g	3g	3g	
Carote crude	Sale iodato	Sale iodato	Sedano crudo	Carote crude	
3g	0,2g	0,2g	3g	3g	
Cipolle crude			Carote crude	Cipolle crude	
3g			3g	3g	
Sale iodato			Cipolle crude	Olio di oliva extra vergine	
0,2g			3g	3g	
			Sale iodato	Sale iodato	
			0,2g	0,2g	
Caciotta	Sovracoscia di pollo al forno	Sformato di pesce e patate	Prosciutto cotto	Frittata con spinaci	
<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	
Caciottina vaccina	Pollo, sovracoscio senza pelle crudo	Merluzzo o nasello, surgelato	Prosciutto cotto	Uova di gallina, pastorizzato	
20g	30g	40g	20g	30g	



		Olio di oliva extra vergine	3g	Uova di gallina, pastorizzato	6g			Spinaci, surgelati	30g	
		Sale iodato	0,2g	Patate crude	5g			Latte di vacca UHT, intero	5g	
				Pangrattato	3g			Olio di oliva extra vergine	3g	
				Olio di oliva extra vergine	3g			Sale iodato	0,2g	
Carote julienne		Fagiolini all'olio		Insalata di pomodori						
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	
Carote crude	20g	Fagiolini surgelati	60g	Pomodori da insalata	40g					
Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	4g					
Limoni, succo	3g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g					
Sale iodato	0,2g									
Pane integrale		Pane		Pane		Pane		Pane		Peso netto
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>		
Pane integrale	30g	Pane	20g	Pane	20g	Pane	20g	Pane	20g	
Polpa di frutta		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	
Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	70g	Frutta di stagione	70g	Frutta di stagione	70g	Frutta di stagione	70g	
										MEDIA
Kcal	434	Kcal	420	Kcal	343	Kcal	414	Kcal	319	386
Proteine %	11,5	Proteine %	15,2	Proteine %	16,6	Proteine %	18,7	Proteine %	16,9	15,6
Carboidrati %	60	Carboidrati %	53,5	Carboidrati %	58,5	Carboidrati %	49,9	Carboidrati %	53,4	55

Lipidi %	28,5	Lipidi %	31,4	Lipidi %	25	Lipidi %	31,4	Lipidi %	29,7	29
Proteine g	12,91	Proteine g	16,6	Proteine g	14,9	Proteine g	19,33	Proteine g	14,01	15,5
Carboidrati g	67,18	Carboidrati g	58,55	Carboidrati g	52,35	Carboidrati g	51,49	Carboidrati g	44,22	54,7
Lipidi g	14,2	Lipidi g	15,26	Lipidi g	9,89	Lipidi g	14,38	Lipidi g	10,95	12,9

SERVIZIO DIETETICO AZIENDALE
 Firma SDA *Jessica Rapone*
 Iscrizione albo n. 170

DATA EMISSIONE: MARZO 2024