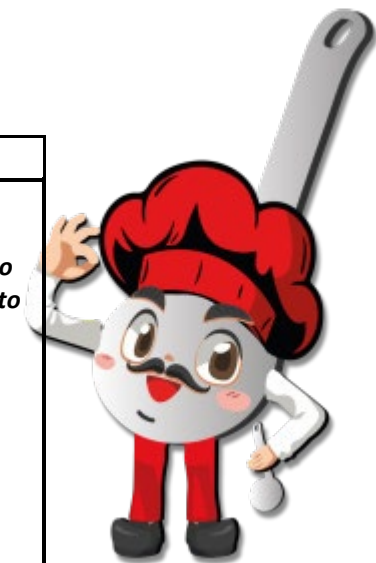


**Scuole Comune di Salerno**  
**Primavera/estate – SECONDARIA**

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>I SETTIMANA</b>	<b>Risotto al pomodoro</b>	<b>Pasta alle zucchine</b>	<b>Insalata di pasta mediterranea</b>	<b>Pasta integrale al ragù</b>	<b>Crema di lenticchie con pasta</b>
	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	Riso parboiled crudo	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pasta di semola, integrale cruda	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	90g	90g	90g	90g	40g
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Zucchine crude	Pomodori da insalata	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pasta di semola cruda
	40g	60g	30g	40g	50g
	Parmigiano	Parmigiano	Olive nere	Vitellone 12-24 mesi - tagli anteriori	Lenticchie secche crude
	10g	10g	10g	50g	30g
	Sedano crudo	Cipolle crude	Olio di oliva extra vergine	Parmigiano	Parmigiano
5g	6g	6g	10g	10g	
Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Basilico	Olio di oliva extra vergine	Carote crude	
6g	6g	1g	6g	5g	
Carote crude	Sale iodato	Sale iodato	Sedano crudo	Cipolle crude	
5g	0,4g	0,2g	5g	5g	
Cipolle crude			Carote crude	Olio di oliva extra vergine	
5g			5g	6g	
Sale iodato			Cipolle crude	Sedano crudo	
0,4g			5g	5g	
			Sale iodato	Sale iodato	
			0,4g	0,4g	
<b>Caciotta</b>	<b>Sovracoscia di pollo al forno</b>	<b>Sformato di pesce e patate</b>	<b>Prosciutto cotto</b>	<b>Frittata con spinaci</b>	
<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	
<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	
Caciottina vaccina	Pollo, sovracoscio senza pelle crudo	Merluzzo o nasello, surgelato	Prosciutto cotto	Uova di gallina, pastorizzato	
50g	80g	80g	60g	120g	



		Olio di oliva extra vergine	6g	Uova di gallina, pastorizzato	10g			Spinaci, surgelati	60g			
		Sale iodato	0,4g	Patate crude	25g			Latte di vacca UHT, intero	8g			
				Pangrattato	5g			Olio di oliva extra vergine	6g			
				Olio di oliva extra vergine	6g			Sale iodato	0,4g			
		<b>Carote julienne</b>		<b>Fagiolini all'olio</b>		<b>Insalata di pomodori</b>						
		<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>						
		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>				
		Carote crude	50g	Fagiolini surgelati	150g	Pomodori da insalata	100g					
		Olio di oliva extra vergine	7g	Olio di oliva extra vergine	7g	Olio di oliva extra vergine	6g					
		Limoni, succo	6g	Sale iodato	0,4g	Sale iodato	0,2g					
		Sale iodato	0,4g									
		<b>Pane integrale</b>		<b>Pane</b>		<b>Pane</b>		<b>Pane</b>		<i>Peso netto</i>		
		<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>				
		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>				
		Pane integrale	100g	Pane	80g	Pane	80g	Pane	80g			
		<b>Polpa di frutta</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>				
		<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>				
		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>				
		Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	200g	Frutta di stagione	200g	Frutta di stagione	200g			
										<b>MEDIA</b>		
		<b>Kcal</b>	912	<b>Kcal</b>	940	<b>Kcal</b>	839	<b>Kcal</b>	962	<b>Kcal</b>	868	904
		<b>Proteine %</b>	12,6	<b>Proteine %</b>	16,5	<b>Proteine %</b>	15,8	<b>Proteine %</b>	19,5	<b>Proteine %</b>	18,3	16,6

Carboidrati %	58,4	Carboidrati %	56,9	Carboidrati %	65	Carboidrati %	52,2	Carboidrati %	54,3	57
Lipidi %	29	Lipidi %	26,6	Lipidi %	18	Lipidi %	28,3	Lipidi %	27,4	26
Proteine g	29,72	Proteine g	40,19	Proteine g	34,5	Proteine g	47,16	Proteine g	41,21	38,5
Carboidrati g	137,64	Carboidrati g	138,97	Carboidrati g	143,5	Carboidrati g	125,93	Carboidrati g	122,05	133,6
Lipidi g	30,39	Lipidi g	28,9	Lipidi g	18,13	Lipidi g	30,39	Lipidi g	27,35	27,03

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

**DATA EMISSIONE: MARZO 2024**