

Scuole Comune di Salerno
Primavera/estate - PRIMARIA

	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	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	70g	70g	70g	70g	35g
	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
	35g	50g	25g	35g	35g
	Parmigiano	Parmigiano	Olive nere	Vitellone 12-24 mesi - tagli anteriori	Lenticchie secche crude
	5g	5g	8g	40g	15g
	Sedano crudo	Cipolle crude	Olio di oliva extra vergine	Parmigiano	Parmigiano
4g	5g	5g	5g	5g	
Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Basilico	Olio di oliva extra vergine	Carote crude	
5g	5g	1g	5g	4g	
Carote crude	Sale iodato	Sale iodato	Sedano crudo	Cipolle crude	
4g	0,3g	0,2g	4g	4g	
Cipolle crude			Carote crude	Olio di oliva extra vergine	
4g			4g	5g	
Sale iodato			Cipolle crude	Sedano crudo	
0,3g			4g	4g	
			Sale iodato	Sale iodato	
			0,3g	0,3g	



Caciotta		Sovracoscia di pollo		Sformato di pesce e patate		Prosciutto cotto		Frittata con spinaci	
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
Caciottina vaccina	35g	Pollo, sovracoscio senza pelle crudo	50g	Merluzzo o nasello, surgelato	70g	Prosciutto cotto	40g	Uova di gallina, pastorizzato	90g
		Olio di oliva extra vergine	5g	Uova di gallina, pastorizzato	8g			Spinaci, surgelati	50g
		Sale iodato	0,3g	Patate crude	20g			Latte di vacca UHT, intero	7g
				Pangrattato	5g			Olio di oliva extra vergine	5g
				Olio di oliva extra vergine	5g			Sale iodato	0,3g
Carote julienne		Fagiolini all'olio				Insalata di pomodori			
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto			Ingredienti	Peso netto		
Carote crude	30g	Fagiolini surgelati	120g			Pomodori da insalata	80g		
Olio di oliva extra vergine	6g	Olio di oliva extra vergine	6g			Olio di oliva extra vergine	5g		
Limoni, succo	5g	Sale iodato	0,3g			Sale iodato	0,2g		
Sale iodato	0,3g								
Pane integrale		Pane		Pane		Pane		Pane	
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto

	Pane integrale 60g	Pane 50g	Pane 50g	Pane 50g	Pane 50g	Pane 50g	Pane 50g	
		Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	
	Peso netto	Peso netto	Peso netto	Peso netto	Peso netto	Peso netto	Peso netto	
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	
Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione 150g	Frutta di stagione 150g	Frutta di stagione 150g	Frutta di stagione 150g	Frutta di stagione 150g	Frutta di stagione 150g	
								MEDIA
Kcal	659	Kcal 680	Kcal 634	Kcal 696	Kcal 595			653
Proteine %	11,8	Proteine % 15,3	Proteine % 16	Proteine % 19,3	Proteine % 17,9			16
Carboidrati %	58,5	Carboidrati % 56,6	Carboidrati % 63	Carboidrati % 51,6	Carboidrati % 51,8			56
Lipidi %	29,7	Lipidi % 28,1	Lipidi % 20	Lipidi % 29,1	Lipidi % 30,3			27
Proteine g	20,08	Proteine g 27,13	Proteine g 27,3	Proteine g 33,7	Proteine g 27,53			27,1
Carboidrati g	99,69	Carboidrati g 100,14	Carboidrati g 104,5	Carboidrati g 89,98	Carboidrati g 79,76			94,8
Lipidi g	22,53	Lipidi g 22,1	Lipidi g 14,8	Lipidi g 22,59	Lipidi g 20,72			20,5

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

DATA EMISSIONE: MARZO 2024