

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

	Lunedì	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>II SETTIMANA</b>	<b>Pasta e fagioli</b>	<b>Insalata di riso</b>	<b>Pizza rossa</b>	<b>Pasta con zucchine</b>	<b>Pasta al pomodoro e olive</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>	<b>Ingredienti</b>
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Riso parboiled crudo	Pizza con pomodoro	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda
	25g	50g	80g	50g	50g
	Pasta di semola cruda	Pomodori da insalata		Zucchine crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	25g	15g		30g	25g
	Fagioli -Borlotti secchi crudi	Prosciutto cotto		Parmigiano	Parmigiano
	10g	10g		5g	5g
	Cipolle crude	Mais dolce, in scatola, sgocciolato		Olio di oliva extra vergine	Olive nere
3g	5g		3g	5g	
Carote crude	Olio di oliva extra vergine		Cipolle crude	Olio di oliva extra vergine	
3g	4g		3g	3g	
Sedano crudo	Sale iodato		Sale iodato	Sedano crudo	
3g	0,2g		0,2g	3g	
Olio di oliva extra vergine				Carote crude	
3g				3g	
Sale iodato				Cipolle crude	
0,2g				3g	
				Sale iodato	
				0,2g	
<b>Scaloppina di maiale agli aromi</b>	<b>Frittata con spinaci</b>	<b>Primo sale</b>	<b>Tortino di pesce gratinato</b>	<b>Sformato di patate e carote</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>	<b>Ingredienti</b>	



Maiale, leggero, lombo	30g	Spinaci, surgelati	30g	Primo sale	30g	Merluzzo o nasello, surgelato	50g	Patate crude	50g
Olio di oliva extra vergine	3g	Uova di gallina, pastorizzato	30g			Patate crude	6g	Carote crude	20g
Salvia	1g	Latte di vacca UHT, intero	5g			Uova di gallina, pastorizzato	3g	Pangrattato	6g
Rosmarino	1g	Olio di oliva extra vergine	3g			Olio di oliva extra vergine		Uova di gallina, pastorizzato	6g
Aglione	0,5g	Sale iodato	0,2g			Pangrattato		Parmigiano	5g
Sale iodato	0,2g							Olio di oliva extra vergine	3g
								Sale iodato	0,2g
<b>Bieta all'olio</b>				<b>Bietolina al limone</b>		<b>Fagiolini all'agro</b>			
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>			<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>		
Bieta a cubetti surgelata	60g			Bieta a cubetti surgelata	60g	Fagiolini surgelati	70g		
Olio di oliva extra vergine	4g			Olio di oliva extra vergine	6g	Olio di oliva extra vergine	4g		
Sale iodato	0,2g			Limoni, succo	3g	Limoni, succo	0,2g		
				Sale iodato	0,2g	Sale iodato			
<b>Pane</b>		<b>Pane integrale</b>		<b>Pane</b>		<b>Pane</b>		<b>Pane</b>	
<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>
Pane	20g	Pane integrale	30g	Pane	20g	Pane	20g	Pane	20g

	Polpa di frutta		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		MEDIA
	<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	
<b>Kcal</b>	364	<b>Kcal</b>	393	<b>Kcal</b>	428	<b>Kcal</b>	474	<b>Kcal</b>	439	420	
<b>Proteine %</b>	15,4	<b>Proteine %</b>	13,2	<b>Proteine %</b>	12,8	<b>Proteine %</b>	17,5	<b>Proteine %</b>	12,3	14,3	
<b>Carboidrati %</b>	53	<b>Carboidrati %</b>	60	<b>Carboidrati %</b>	54,6	<b>Carboidrati %</b>	55,8	<b>Carboidrati %</b>	63,6	57,6	
<b>Lipidi %</b>	31,7	<b>Lipidi %</b>	26	<b>Lipidi %</b>	32,6	<b>Lipidi %</b>	26,7	<b>Lipidi %</b>	24,1	28	
<b>Proteine g</b>	14,25	<b>Proteine g</b>	13,5	<b>Proteine g</b>	14,11	<b>Proteine g</b>	21,64	<b>Proteine g</b>	14,12	15,5	
<b>Carboidrati g</b>	49,06	<b>Carboidrati g</b>	62,1	<b>Carboidrati g</b>	60,05	<b>Carboidrati g</b>	68,86	<b>Carboidrati g</b>	72,92	57,6	
<b>Lipidi g</b>	13,04	<b>Lipidi g</b>	11,9	<b>Lipidi g</b>	15,9	<b>Lipidi g</b>	14,67	<b>Lipidi g</b>	12,26	13,5	

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

DATA EMISSIONE: MARZO 2024