

Scuole Comune di Salerno
Primavera/estate - PRIMARIA

	Lunedì	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
II SETTIMANA	Pasta e fagioli	Insalata di riso	Pizza rossa	Pasta con zucchini	Pasta al pomodoro e olive
	<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
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Riso parboiled crudo	Pizza con pomodoro	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda
	35g	70g	200g	70g	70g
	Pasta di semola cruda	Pomodori da insalata		Zucchine crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	35g	25g		50g	35g
	Fagioli -Borlotti secchi crudi	Prosciutto cotto		Parmigiano	Parmigiano
	15g	15g		5g	5g
	Cipolle crude	Mais dolce, in scatola, sgocciolato		Olio di oliva extra vergine	Olive nere
4g	15g		5g	8g	
Carote crude	Olio di oliva extra vergine		Cipolle crude	Olio di oliva extra vergine	
4g	5g		5g	5g	
Sedano crudo	Sale iodato		Sale iodato	Sedano crudo	
4g	0,2g		0,3g	4g	
Olio di oliva extra vergine				Carote crude	
5g				4g	
Sale iodato				Cipolle crude	
0,3g				4g	
				Sale iodato	
				0,3g	
Scaloppina di maiale agli aromi	Frittata con spinaci	Primo sale	Tortino di pesce gratinato	Sformato di patate e carote	



<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>
Maiale, leggero, lombo	50g	Spinaci, surgelati	50g	Primo sale	50g	Merluzzo o nasello, surgelato	80g	Patate crude	80g
Olio di oliva extra vergine	5g	Uova di gallina, pastorizzato	90g			Patate crude	60g	Carote crude	30g
Salvia	1g	Latte di vacca UHT, intero	7g			Uova di gallina, pastorizzato	8g	Pangrattato	8g
Rosmarino	1g	Olio di oliva extra vergine	5g			Olio di oliva extra vergine	5g	Uova di gallina, pastorizzato	8g
Aglio	0,5g	Sale iodato	0,3g			Pangrattato	8g	Parmigiano	5g
Sale iodato	0,3g							Olio di oliva extra vergine	5g
								Sale iodato	0,3g
Bieta all'olio				Bietolina al limone		Fagiolini all'agro			
<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	120g			Bieta a cubetti surgelata	120g	Fagiolini surgelati	120g		
Olio di oliva extra vergine	6g			Olio di oliva extra vergine	8g	Olio di oliva extra vergine	6g		
Sale iodato	0,3g			Limoni, succo	5g	Limoni, succo	5g		
				Sale iodato	0,3g	Sale iodato	0,3g		

Pane		Pane integrale		Pane		Pane		Pane		
<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	50g	Pane integrale	60g	Pane	50g	Pane	50g	Pane	50g	
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	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	
										MEDIA
Kcal	591	Kcal	682	Kcal	847	Kcal	764	Kcal	698	716
Proteine %	15,8	Proteine %	15	Proteine %	13	Proteine %	17,4	Proteine %	11,4	14
Carboidrati %	53,2	Carboidrati %	56	Carboidrati %	58	Carboidrati %	58,9	Carboidrati %	66,3	58
Lipidi %	31,1	Lipidi %	27	Lipidi %	29	Lipidi %	23,6	Lipidi %	22,3	26
Proteine g	23,86	Proteine g	27,4	Proteine g	27,7	Proteine g	34,69	Proteine g	20,77	26,9
Carboidrati g	80,53	Carboidrati g	100,7	Carboidrati g	127	Carboidrati g	117,17	Carboidrati g	120,83	109,2
Lipidi g	20,93	Lipidi g	21,6	Lipidi g	28,2	Lipidi g	20,89	Lipidi g	18,1	21,9

SERVIZIO DIETETICO AZIENDALE

Firma SDA *Jessica Rapone*

ISCRIZIONE albo n. 170

DATA EMISSIONE: MARZO 2024