

Scuole Comune di Salerno
Primavera/estate – PRIMAVERA

	Lunedì	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
III SETTIMANA	Pasta al trito vegetale	Pasta burro e parmigiano	Pasta all'ortolana estiva	Pasta e patate	Riso e piselli
	<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
	Pasta di semola cruda 50g	Pasta di semola cruda 50g	Pasta di semola cruda 50g	Pasta di semola cruda 25g	Piselli surgelati 50g
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 20g	Parmigiano 5g	Melanzane crude 15g Zucchine crude 15g	Patate crude 20g	Riso parboiled crudo 25g
	Carote crude 5g	Burro 3g	Parmigiano 5g	Cipolle crude 3g	Cipolle crude 3g
	Cipolle crude 5g	Olio di oliva extra vergine 3g	Cipolle crude 3g	Carote crude 3g	Olio di oliva extra vergine 3g
	Olive nere 5g	Sale iodato 0,2g	Olio di oliva extra vergine 3g	Sedano crudo 3g	Sale iodato 0,2g
	Parmigiano 5g		Sale iodato 0,2g	Olio di oliva extra vergine 3g	
	Sedano crudo 5g Olio di oliva extra vergine 4g Sale iodato 0,2g			Sale iodato 0,2g	
Petto di pollo panato	Frittata con le zucchine	Caciotta	Hamburger	Burger di pesce e zucchine	



<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>
Pollo, petto crudo	30g	Uova di gallina, pastorizzato	30g	Caciottina vaccina	20g	Bovino	30g	Merluzzo o nasello, surgelato	40g
Uova di gallina, pastorizzato	6g	Zucchine crude	30g			Olio di oliva extravergine	3g	Patate crude	15g
Pangrattato	6g	Latte di vacca UHT, intero	5g			Sale iodato	0,2g	Zucchine crude	15g
Latte di vacca UHT, intero	4g	Olio di oliva extra vergine	3g					Pangrattato	6g
Olio di oliva extra vergine	3g	Sale iodato	0,2g					Uova di gallina, pastorizzato	4g
Sale iodato	0,2g							Olio di oliva extra vergine	3g
Carote julienne				Insalata mista		Insalata di pomodori		Sale iodato	0,2g
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>			<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>		
Carote crude	20g			Carote crude	10g	Pomodori da insalata	40g		
Olio di oliva extra vergine	4g			Lattuga	10g	Olio di oliva extra vergine	4g		
Limoni, succo	3g			Olio di oliva extra vergine	4g	Sale iodato	0,2g		
Sale iodato	0,2g			Sale iodato	0,2g				
Pane		Pane		Pane integrale		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	20g	Pane	20g	Pane integrale	30g	Pane	20g	Pane	20g

	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		Frutta di stagione		Frutta di stagione		MEDIA
	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	Ingredienti		<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	
	Frutta di stagione	70g	Frutta di stagione	70g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	70g	Frutta di stagione	70g	
Kcal	455		Kcal	389			Kcal	317			381
Proteine %	15,7		Proteine %	13,4			Proteine %	15,4			15
Carboidrati %	54,4		Carboidrati %	56,4			Carboidrati %	51,9			56
Lipidi %	20,02		Lipidi %	30			Lipidi %	32			28,8
Proteine g	18,55		Proteine g	13,6			Proteine g	12,7			14,9
Carboidrati g	64,37		Carboidrati g	57,2			Carboidrati g	42,8			55,5
Lipidi g	15,72		Lipidi g	13,59			Lipidi g	11,9			12,6

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

DATA EMISSIONE: MARZO 2024