

Scuole Comune di Salerno
Primavera/estate – SECONDARIA

	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>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>
	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Piselli surgelati
	90g	90g	90g	60g	140g
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Parmigiano	Melanzane crude	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo
	40g	10g	30g	50g	50g
	Carote crude	Burro	Zucchine crude	Patate crude	Cipolle crude
	15g	7g	30g	50g	5g
	Cipolle crude	Olio di oliva extra vergine	Parmigiano	Cipolle crude	Olio di oliva extra vergine
51g	6g	10g	5g	6g	
Olive nere	Sale iodato	Cipolle crude	Carote crude	Sale iodato	
10g	0,4g	6g	5g	0,4g	
Parmigiano		Olio di oliva extra vergine	Sedano crudo		
10g		6g	5g		
Sedano crudo		Sale iodato	Olio di oliva extra vergine		
15g		0,4g	6g		
Olio di oliva extra vergine			Sale iodato		
6g			0,4g		
Sale iodato					
0,4g					



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	80g	Uova di gallina, pastorizzato	120g	Caciottina vaccina	50g	Bovino	70g	Merluzzo o nasello, surgelato	80g
Uova di gallina, pastorizzato	10g	Zucchine crude	60g			Olio di oliva extravergine	6g	Patate crude	30g
Pangrattato	10g	Latte di vacca UHT, intero	8g			Sale iodato	0,40g	Zucchine crude	30g
Latte di vacca UHT, intero	7g	Olio di oliva extra vergine	6g					Pangrattato	10g
Olio di oliva extra vergine	6g	Sale iodato	0,4g					Uova di gallina, pastorizzato	8g
Sale iodato	0,4g							Olio di oliva extra vergine	6g
								Sale iodato	0,4g
Carote julienne				Insalata mista		Insalata di pomodori			
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>			<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>		
Carote crude	50g			Carote crude	20g	Pomodori da insalata	100g		
Olio di oliva extra vergine	7g			Lattuga	20g	Olio di oliva extra vergine	6g		
Limoni, succo	6g			Olio di oliva extra vergine	6g	Sale iodato	0,2g		
Sale iodato	0,4g			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	80g	Pane	80g	Pane integrale	100g	Pane	80g	Pane	80g	
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		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>	
Frutta di stagione	200g	Frutta di stagione	200g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	200g	Frutta di stagione	200g	
										MEDIA
Kcal	1003	Kcal	956	Kcal	908	Kcal	768	Kcal	752	877
Proteine %	17,1	Proteine %	15	Proteine %	14	Proteine %	16	Proteine %	18,5	16
Carboidrati %	58,3	Carboidrati %	54,7	Carboidrati %	56,8	Carboidrati %	58	Carboidrati %	64,5	58
Lipidi %	24,6	Lipidi %	30	Lipidi %	29	Lipidi %	25,6	Lipidi %	17,1	25
Proteine g	44,58	Proteine g	37,2	Proteine g	32,9	Proteine g	31,7	Proteine g	36,25	26,5
Carboidrati g	151,87	Carboidrati g	135,4	Carboidrati g	133,2	Carboidrati g	116,8	Carboidrati g	126,47	132,8
Lipidi g	28,55	Lipidi g	33,28	Lipidi g	30,33	Lipidi g	36,4	Lipidi g	14,88	25,9

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

DATA EMISSIONE: MARZO 2024