

**Scuole Comune di Salerno**  
**Primavera/estate - PRIMARIA**

|                      | LUNEDI  | MARTEDI                                    | MERCOLEDI  | GIOVEDI  | VENERDI  |
|----------------------|---|--|--|--|--|
| <b>III SETTIMANA</b> | <b>Pasta al trito vegetale</b>  | <b>Pasta burro e parmigiano</b>            | <b>Pasta all'ortolona estiva</b>                   | <b>Pasta e patate</b>  | <b>Riso e piselli</b>                              |
|                      | <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 70g   | Pasta di semola cruda 70g                  | Pasta di semola cruda 70g                          | Pasta di semola cruda 35g  | Piselli surgelati 100g                             |
|                      | Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 30g                             | Parmigiano 8g                              | Melanzane crude 25g<br>Zucchine crude 25g          | Patate crude 40g   | Riso parboiled crudo 45g                           |
|                      | Carote crude 10g  | Burro 5g<br>Olio di oliva extra vergine 5g | Parmigiano 5g                                      | Cipolle crude 4g   | Cipolle crude 4g<br>Olio di oliva extra vergine 5g |
|                      | Cipolle crude 10g   | Sale iodato 0,3g                           | Cipolle crude 5g<br>Olio di oliva extra vergine 5g | Carote crude 4g<br>Sedano crudo 4g<br>Olio di oliva extra vergine 5g | Sale iodato 0,3g                                   |
|                      | Olive nere 8g   |  | Sale iodato 0,3g                                   | Sale iodato 0,3g   |  |
|                      | Parmigiano 5g<br>Sedano crudo 10g<br>Olio di oliva extra vergine 5g<br>Sale iodato 0,3g |  |  |  |  |



| <b>Petto di pollo panato</b>  |                   | <b>Frittata con le zucchine</b> |                   | <b>Caciotta</b>             |                   | <b>Hamburger</b>            |                   | <b>Burger di pesce e zucchine</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> |
| Pollo, petto crudo            | 50g               | Uova di gallina, pastorizzato   | 90g               | Caciottina vaccina          | 35g               | Bovino                      | 50g               | Merluzzo o nasello, surgelato     | 70g               |
| Uova di gallina, pastorizzato | 8g                | Zucchine crude                  | 50g               |                             |                   | Olio di oliva extravergine  | 5g                | Patate crude                      | 25g               |
| Pangrattato                   | 8g                | Latte di vacca UHT, intero      | 7g                |                             |                   | Sale iodato                 | 0,3g              | Zucchine crude                    | 25g               |
| Latte di vacca UHT, intero    | 6g                | Olio di oliva extra vergine     | 5g                |                             |                   |                             |                   | Pangrattato                       | 8g                |
| Olio di oliva extra vergine   | 5g                | Sale iodato                     | 0,3g              |                             |                   |                             |                   | Uova di gallina, pastorizzato     | 6g                |
| Sale iodato                   | 0,3g              |                                 |                   |                             |                   |                             |                   | Olio di oliva extra vergine       | 5g                |
|                               |                   |                                 |                   |                             |                   |                             |                   | Sale iodato                       | 0,3g              |
| <b>Carote julienne</b>        |                   |                                 |                   | <b>Insalata mista</b>       |                   | <b>Insalata di pomodori</b> |                   |                                   |                   |
| <i>Ingredienti</i>            | <i>Peso netto</i> |                                 |                   | <i>Ingredienti</i>          | <i>Peso netto</i> | <i>Ingredienti</i>          | <i>Peso netto</i> |                                   |                   |
| Carote crude                  | 30g               |                                 |                   | Carote crude                | 15g               | Pomodori da insalata        | 80g               |                                   |                   |
| Olio di oliva extra vergine   | 6g                |                                 |                   | Lattuga                     | 15g               | Olio di oliva extra vergine | 5g                |                                   |                   |
| Limoni, succo                 | 5g                |                                 |                   | Olio di oliva extra vergine | 5g                | Sale iodato                 | 0,2g              |                                   |                   |

| <b>Sale iodato</b> 0,3g   |                   |                           |                   | <b>Sale iodato</b> 0,2g |                   |                           |                   | <b>Sale iodato</b> 0,3g   |                   |                    |                   |
|---------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| <b>Pane</b>               |                   | <b>Pane</b>               |                   | <b>Pane integrale</b>   |                   | <b>Pane</b>               |                   | <b>Pane</b>               |                   |                    |                   |
| <b>Ingredienti</b>        | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b>        | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b>      | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b>        | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b>        | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b> | <b>Peso netto</b> |
| Pane                      | 50g               | Pane                      | 50g               | Pane integrale          | 60g               | Pane                      | 50g               | Pane                      | 50g               |                    |                   |
| <b>Frutta di stagione</b> |                   | <b>Frutta di stagione</b> |                   | <b>Polpa di frutta</b>  |                   | <b>Frutta di stagione</b> |                   | <b>Frutta di stagione</b> |                   |                    |                   |
| <b>Ingredienti</b>        | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b>        | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b>      | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b>        | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b>        | <b>Peso netto</b> | <b>Ingredienti</b> | <b>Peso netto</b> |
| Frutta di stagione        | 150g              | Frutta di stagione        | 150g              | Polpa di frutta         | 100g              | Frutta di stagione        | 150g              | Frutta di stagione        | 150g              |                    |                   |
|                           |                   |                           |                   |                         |                   |                           |                   |                           |                   | <b>MEDIA</b>       |                   |
| <b>Kcal</b>               | 722               | <b>Kcal</b>               | 690               | <b>Kcal</b>             | 657               | <b>Kcal</b>               |                   | <b>Kcal</b>               | 579               |                    | 644               |
| <b>Proteine %</b>         | 15,7              | <b>Proteine %</b>         | 15,9              | <b>Proteine %</b>       | 13,4              | <b>Proteine %</b>         |                   | <b>Proteine %</b>         | 18,9              |                    | 15,6              |
| <b>Carboidrati %</b>      | 57,3              | <b>Carboidrati %</b>      | 55,5              | <b>Carboidrati %</b>    | 57                | <b>Carboidrati %</b>      |                   | <b>Carboidrati %</b>      | 63                |                    | 57                |
| <b>Lipidi %</b>           | 27                | <b>Lipidi %</b>           | 28,6              | <b>Lipidi %</b>         | 29,5              | <b>Lipidi %</b>           |                   | <b>Lipidi %</b>           | 18,2              |                    | 27,3              |
| <b>Proteine g</b>         | 29,47             | <b>Proteine g</b>         | 28,51             | <b>Proteine g</b>       | 22,6              | <b>Proteine g</b>         |                   | <b>Proteine g</b>         | 28,53             |                    | 26,1              |
| <b>Carboidrati g</b>      | 107,66            | <b>Carboidrati g</b>      | 99,5              | <b>Carboidrati g</b>    | 96,8              | <b>Carboidrati g</b>      |                   | <b>Carboidrati g</b>      | 95,16             |                    | 95,4              |
| <b>Lipidi g</b>           | 22,52             | <b>Lipidi g</b>           | 22,74             | <b>Lipidi g</b>         | 22,2              | <b>Lipidi g</b>           |                   | <b>Lipidi g</b>           | 12,21             |                    | 20,2              |

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

DATA EMISSIONE: MARZO 2024