

Scuole Comune di Salerno
PRIMARIA

| | Lunedì | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|-----------------------------|---|-----------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------|
| III SETTIMANA | Pasta al pomodoro | Pasta con pesto | Pasta all'ortolana estiva | Sformato di riso con prosciutto e piselli | Pasta con zucchine |
| | <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 | Riso parboiled crudo | Pasta di semola cruda |
| | 70g | 70g | 70g | 45g | 70g |
| | Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] | Pesto confezionato | Melanzane crude | Piselli surgelati | Zucchine crude |
| | 35g | 20g | 25g | 100g | 50g |
| | Parmigiano | Sale iodato | Zucchine crude | Prosciutto cotto | Parmigiano |
| | 6g | 0,2g | 25g | 30g | 5g |
| | Cipolle crude | | Parmigiano | Latte di vacca UHT, intero | Olio di oliva extra vergine |
| 4g | | 6g | 15g | 5g | |
| Carote crude | | Cipolle crude | Emmenthal | Cipolle crude | |
| 4g | | 5g | 10g | 5g | |
| Sedano crudo | | Olio di oliva extra vergine | Olio di oliva extra vergine | Sale iodato | |
| 4g | | 3g | 2g | 0,3g | |
| Olio di oliva extra vergine | | Sale iodato | Parmigiano | | |
| 5g | | 0,2g | 6g | | |
| Sale iodato | | | Farina di frumento di tipo 0 | | |
| 0,3g | | | 5g | | |
| | | | Burro | | |
| | | | 2g | | |
| | | | Cipolle crude | | |
| | | | 3g | | |
| | | | Carote crude | | |
| | | | 3g | | |
| | | | Sedano crudo | | |
| | | | 3g | | |



| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|------|
| Straccetti di pollo gratinati | | Frittata con le zucchine | | | Sale iodato | 0,2g | Filetto di pesce alla pizzaiola | | |
| <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 | 50g | Primo sale | 50g | | Merluzzo o nasello, surgelato | 70g | |
| Pangrattato | 8g | Zucchine crude | 50g | | | | Olio di oliva extra vergine | 5g | |
| Latte di vacca UHT, intero | 6g | Latte di vacca UHT, intero | 7g | | | | Sale iodato | 0,2g | |
| Olio di oliva extra vergine | 5g | Olio di oliva extra vergine | 5g | | | | Pomodori, pelati in scatola (frutti più succo naturale) | 50g | |
| Sale iodato | 0,3g | Sale iodato | 0,3g | | | | Origano secco macinato | 2g | |
| Fagiolini all'olio | | | | Insalata mista | | Insalata di pomodori | | Carote al tegame | |
| <i>Ingredienti</i> | <i>Peso netto</i> | | | <i>Ingredienti</i> | <i>Peso netto</i> | <i>Ingredienti</i> | <i>Peso netto</i> | <i>Ingredienti</i> | |
| Fagiolini surgelati | 120g | | | Carote crude | 15g | Pomodori da insalata | 80g | Carote crude | 120g |
| Olio di oliva extra vergine | 6g | | | Lattuga | 15g | Olio di oliva extra vergine | 5g | Olio di oliva extra vergine | 6g |
| Sale iodato | 0,3g | | | Olio di oliva extra vergine | 5g | Sale iodato | 0,2g | Cipolle crude | 5g |
| | | | | Sale iodato | 0,2g | | | Prezzemolo | 1g |
| | | | | | | | | Sale iodato | 0,3g |

| 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 | | |
| <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 | 70g | Frutta di stagione | 70g | Polpa di frutta | 100g | Frutta di stagione | 70g | Frutta di stagione | 70g | |
| | | | | | | | | | | MEDIA |
| Kcal | 761 | Kcal | 734 | Kcal | 670 | Kcal | 728 | Kcal | 747 | 720 |
| Proteine % | 14,7 | Proteine % | 11,4 | Proteine % | 13,3 | Proteine % | 16,2 | Proteine % | 15,7 | 14,4 |
| Carboidrati % | 60 | Carboidrati % | 57,3 | Carboidrati % | 57 | Carboidrati % | 53,7 | Carboidrati % | 61,4 | 58,5 |
| Lipidi % | 25,4 | Lipidi % | 31,3 | Lipidi % | 29,7 | Lipidi % | 30,1 | Lipidi % | 22,9 | 27,1 |
| Proteine g | 28 | Proteine g | 20,9 | Proteine g | 22,38 | Proteine g | 29,5 | Proteine g | 29,35 | 25,98 |
| Carboidrati g | 114,5 | Carboidrati g | 150,5 | Carboidrati g | 95,83 | Carboidrati g | 97,8 | Carboidrati g | 115,14 | 105,59 |
| Lipidi g | 21,53 | Lipidi g | 25,6 | Lipidi g | 22,2 | Lipidi g | 24,4 | Lipidi g | 19,07 | 21,74 |

SERVIZIO DIETETICO AZIENDALE

Data Emissione Luglio '24

Firma SDA Jessica Papone

Iscrizione albo n° 170

