

Scuole Comune di Salerno
PRIMARIA



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
IV SETTIMANA	Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia	Pizza Margherita	Pasta integrale al pomodoro e basilico	Passato di verdure e legumi con riso	Pasta alla norma
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredient</i>	<i>Ingredienti</i>
	Ravioli ricotta e spinaci	Base pizza	Pasta di semola, integrale cruda	Riso parboiled crudo	Pasta di semola cruda
	90g	150g	70g	35g	70g
	Parmigiano	Mozzarella di vacca	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Patate crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	6g	20g	35g	40g	35g
	Burro		Parmigiano	Cavolfiore crudo	Melanzane crude
	3g		5g	40g	25g
	Salvia		Sedano crudo	Spinaci, surgelati	Parmigiano
1g		4g	35g	5g	
Sale iodato		Olio di oliva extra vergine	Sedano crudo	Carote crude	
0,2g		5g	7g	4g	
		Carote crude	Carote crude	Cipolle crude	
		4g	10g	4g	
		Cipolle crude	Parmigiano	Sedano crudo	
		4g	6g	4g	
		Basilico	Fagioli - Cannellini secchi crudi	Olio di oliva extra vergine	
		1g	25g	5g	
		Sale iodato	Cipolle crude	Sale iodato	
		0,3g	4g	0,3g	
			Olio di oliva extra vergine		
			5g		
			Sale iodato		
			0,3g		

	Frittata con patate	Prosciutto cotto	Bocconcini di tacchino al limone		Filetto di pesce gratinato
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>
	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti		Ingredienti
	Uova di gallina, pastorizzato	Prosciutto cotto	Tacchino, fesa cruda		Merluzzo o nasello, surgelato
	50g	25g	50g		70g
	Patate crude		Olio di oliva extra vergine		Pangrattato
	50g		5g		10g
	Latte di vacca UHT, intero		Limoni, succo		Olio di oliva extra vergine
	7g		5g		5g
	Olio di oliva extra vergine		Sale iodato		Sale iodato
5g		0,3g		0,3g	
Sale iodato				Sale iodato	
0,3g				0,2g	
	Insalata mista	Zucchine gratinate	Insalata di pomodori	Fagiolini all'olio	
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	
	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	
	Carote crude	Zucchine crude	Pomodori da insalata	Fagiolini surgelati	
	15g	120g	80g	120g	
	Lattuga	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	
	15g	5g	5g	6g	
	Olio di oliva extra vergine	Sale iodato	Sale iodato	Sale iodato	
	5g	0,3g	0,2g	0,3g	
	Sale iodato	Pangrattato			
	0,2g	8g			
Pane	Pane	Pane	Pane integrale	Pane	

Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
Pane	50g	Pane	50g	Pane	50g	Pane integrale	60g	Pane	50g	
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	
									MEDIA	
Kcal	684	Kcal	744	Kcal	714	Kcal	694	Kcal	731	713
Proteine %	14,7	Proteine %	12,3	Proteine %	18,5	Proteine %	15,5	Proteine %	16,5	15,5
Carboidrati %	54,3	Carboidrati %	60,6	Carboidrati %	56,6	Carboidrati %	55,5	Carboidrati %	59,3	57,3
Lipidi %	31	Lipidi %	27,1	Lipidi %	25	Lipidi %	28,9	Lipidi %	24,1	27,2
Proteine g	25,16	Proteine g	22,97	Proteine g	33,17	Proteine g	27,01	Proteine g	30,3	27,72
Carboidrati g	93,17	Carboidrati g	113,14	Carboidrati g	101,3	Carboidrati g	96,67	Carboidrati g	108,8	102,6
Lipidi g	23,65	Lipidi g	22,47	Lipidi g	19,8	Lipidi g	22,4	Lipidi g	19,6	21,61

SERVIZIO DIETETICO AZIENDALE
 Data Emissione Luglio '24
 Firma SDA Jessica Rapone
 Iscrizione albo n° 170

