

Scuole Comune di Salerno

PRIMAVERA

	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 le zucchini
	<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	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo	Pasta di semola cruda
	40g	40g	40g	25g	40g
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pesto confezionato	Melanzane crude	Piselli surgelati	Zucchini crude
	20g	5g	15g	50g	30g
	Carote crude	Sale iodato	Zucchini crude	Prosciutto cotto	Parmigiano
	5g	0,2g	15g	20g	5g
	Cipolle crude		Parmigiano	Latte di vacca UHT, intero	Cipolle crude
5g		5g	15g	3g	
Olive nere		Cipolle crude	Emmenthal	Olio di oliva extra vergine	
5g		3g	10g	3g	
Parmigiano		Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Sale iodato	
5g		3g	2g	0,2g	
Sedano crudo		Sale iodato	Parmigiano		
5g		0,2g	5g		
Olio di oliva extra vergine			Farina di frumento di tipo 0		
3g			5g		
Sale iodato			Burro		
0,2g			2g		
			Cipolle crude		
			3g		
			Carote crude		
			3g		
			Sedano crudo		
			3g		
			Sale iodato		
			0,2g		



Straccetti di pollo gratinati		Frittata con le zucchine		Primo sale		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	40g	Uova di gallina, pastorizzato	30g	Primo sale	30g	Merluzzo o nasello, surgelato	40g
Pangrattato	5g	Zucchine crude	30g			Olio di oliva extra vergine	3g
Olio di oliva extra vergine	3g	Latte di vacca UHT, intero	5g			Sale iodato	0,2g
		Olio di oliva extra vergine	3g			Pomodori, pelati in scatola (frutti più succo naturale)	20g
Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g			Origano secco macinato	2g
				Insalata mista		Insalata di pomodori	
Fagiolini all'olio				<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>			Carote crude	10g	Pomodori da insalata	40g
Fagiolini surgelati	60g			Lattuga	10g	Olio di oliva extra vergine	4g
Olio di oliva extra vergine	4g			Olio di oliva extra vergine	4g	Sale iodato	0,2g
Sale iodato	0,2g			Sale iodato	0,2g		
						Carote al tegame	
						<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
						Carote crude	60g
						Olio di oliva extra vergine	4g
						Cipolle crude	4g
						Prezzemolo	1g
						Sale iodato	0,2g
Pane		Pane		Pane integrale		Pane	

Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
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		
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
Frutta di stagione	70g	Frutta di stagione	70g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	70g	Frutta di stagione	70g	
									MEDIA	
Kcal	417	Kcal	356	Kcal	409	Kcal	410	Kcal	405	391
Proteine %	16,9	Proteine %	12,5	Proteine %	13,1	Proteine %	16,2	Proteine %	16,3	15
Carboidrati %	55,3	Carboidrati %	59,3	Carboidrati %	55	Carboidrati %	48,3	Carboidrati %	57,4	56
Lipidi %	27,8	Lipidi %	29,3	Lipidi %	31,8	Lipidi %	35,4	Lipidi %	26,3	29
Proteine g	17,7	Proteine g	11,15	Proteine g	13,42	Proteine g	16,72	Proteine g	16,65	14,69
Carboidrati g	57,9	Carboidrati g	53,07	Carboidrati g	56,54	Carboidrati g	49,73	Carboidrati g	58,41	54,9
Lipidi g	12,96	Lipidi g	11,24	Lipidi g	14,6	Lipidi g	16,19	Lipidi g	11,9	12,67

SERVIZIO DIETETICO AZIENDALE

Data Emissione Luglio '24

Firma SDA Jessica Papone

Iscrizione albo n° 170

