

Scuole Comune di Salerno
SECONDARIA

	Lunedì	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
III SETTIMANA	Pasta al pomodoro	Pasta al pesto	Pasta all'ortolana estiva	Sformato di riso con prosciutto e piselli	Pasta con zucchine
	<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 90g	Pasta di semola cruda 90g	Pasta di semola cruda 90g	Riso parboiled crudo 50g	Pasta di semola cruda 90g
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 40g	Pesto confezionato 30g	Melanzane crude 30g	Piselli surgelati 140g	Zucchine crude 60g
	Parmigiano 10g	Sale iodato 0,4g	Zucchine crude 30g	Prosciutto cotto 40g	Parmigiano 10g
	Sedano crudo 5g		Parmigiano 10g	Latte di vacca UHT, intero 15g	Olio di oliva extra vergine 6g
	Olio di oliva extra vergine 6g		Cipolle crude 6g	Emmenthal 30g	Cipolle crude 6g
	Carote crude 5g		Olio di oliva extra vergine 6g	Olio di oliva extra vergine 4g	Sale iodato 0,4g
	Cipolle crude 5g		Sale iodato 0,4g	Parmigiano 7g	
Sale iodato 0,4g			Farina di frumento di tipo 0 5g		
Sale iodato 0,4g			Burro 4g		
			Cipolle crude 5g		
			Sale iodato 0,3g		
Straccetti di pollo gratinati	Frittata con le zucchine	Primo sale		Filetto di pesce alla pizzaiola	
<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>	
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti		Ingredienti	



Pollo, petto crudo	80g	Uova di gallina, pastorizzato	60g	Primo sale	50g	Merluzzo o nasello, surgelato	100g
Pangrattato	10g	Zucchine crude	60g			Olio di oliva extra vergine	6g
Olio di oliva extra vergine	6g	Latte di vacca UHT, intero	7g			Sale iodato	0,4g
Sale iodato	0,4g	Olio di oliva extra vergine	7g			Pomodori, pelati in scatola (frutti più succo naturale)	60g
		Sale iodato	0,4g			Origano secco macinato	2g
Fagiolini all'olio				Insalata mista		Insalata di pomodori	
Ingredienti	Peso netto			Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
Fagiolini surgelati	150g			Carote crude	20g	Pomodori da insalata	100g
Olio di oliva extra vergine	7g			Lattuga	20g	Olio di oliva extra vergine	6g
Sale iodato	0,4g			Olio di oliva extra vergine	6g	Sale iodato	0,2g
				Sale iodato	0,2g		
Pane		Pane		Pane integrale		Pane	
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
Pane	80g	Pane	80g	Pane integrale	90g	Pane	80g
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		Frutta di stagione	

Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
Frutta di stagione	200g	Frutta di stagione	200g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	200g	Frutta di stagione	200g	
									MEDIA	
Kcal	995	Kcal	1085	Kcal	887	Kcal	969	Kcal	1014	963
Proteine %	14,4	Proteine %	11	Proteine %	13,3	Proteine %	16,5	Proteine %	16,4	145
Carboidrati %	62,4	Carboidrati %	58,3	Carboidrati %	59,4	Carboidrati %	53,4	Carboidrati %	62	59,7
Lipidi %	23,4	Lipidi %	30,6	Lipidi %	27,4	Lipidi %	30,1	Lipidi %	21,5	25,8
Proteine g	35,85	Proteine g	27,8	Proteine g	29,52	Proteine g	40,2	Proteine g	41,7	34,9
Carboidrati g	155	Carboidrati g	146,4	Carboidrati g	131,79	Carboidrati g	129,5	Carboidrati g	157,8	144
Lipidi g	23,02	Lipidi g	34,2	Lipidi g	26,99	Lipidi g	32,4	Lipidi g	24,3	27,72

SERVIZIO DIETETICO AZIENDALE

Data Emissione Luglio '24

Firma SDA Jessica Rapone

Iscrizione albo n° 170

