

Scuole Comune di Salerno
SECONDARIA

	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>
	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti
	Ravioli ricotta e spinaci	Base pizza	Pasta di semola, integrale cruda	Riso parboiled crudo	Pasta di semola cruda
	120g	200g	90g	50g	90g
	Parmigiano	Mozzarella di vacca	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Patate crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	7g	30g	40g	70g	40g
	Burro		Parmigiano	Cavolfiore crudo	Melanzane crude
	4g		10g	60g	30g
	Salvia		Sedano crudo	Spinaci, surgelati	Parmigiano
1g		5g	40g	10g	
Sale iodato		Olio di oliva extra vergine	Sedano crudo	Carote crude	
0,2g		6g	8g	5g	
		Carote crude	Carote crude	Cipolle crude	
		5g	15g	5g	
		Cipolle crude	Parmigiano	Sedano crudo	
		5g	7g	5g	
		Basilico	Fagioli - Cannellini secchi crudi	Olio di oliva extra vergine	
		1g	15g	6g	
		Sale iodato	Cipolle crude	Sale iodato	
		0,4g	5g	0,4g	
			Olio di oliva extra vergine		
			12g		
			Sale iodato		
			0,4g		
		Bocconcini di tacchino al limone		Filetto di pesce gratinato	
	Frittata con patate	Prosciutto cotto			



Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
Uova di gallina, pastorizzato	60g	Prosciutto cotto	30g	Tacchino, fesa cruda	70g	Primo sale		Merluzzo o nasello, surgelato	100g
Patate crude	70g			Olio di oliva extra vergine	6g	Ingredienti	Peso netto	Pangrattato	10g
Latte di vacca UHT, intero	8g			Limoni, succo	6g	Primo sale	50g	Olio di oliva extra vergine	6g
Olio di oliva extra vergine	12g			Sale iodato	0,4g			Sale iodato	0,4g
Sale iodato	0,4g							Sale iodato	0,2g
		Insalata mista		Zucchine gratinate		Insalata di pomodori		Fagiolini all'olio	
		Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
		Carote crude	20g	Zucchine crude	150g	Pomodori da insalata	100g	Fagiolini surgelati	150g
		Lattuga	20g	Olio di oliva extra vergine	6g	Olio di oliva extra vergine	6g	Olio di oliva extra vergine	7g
		Olio di oliva extra vergine	6g	Sale iodato	0,4g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,4g
		Sale iodato	0,2g	Pangrattato	10g				
Pane		Pane		Pane		Pane integrale		Pane	
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto

	Pane 80g	Pane 80g	Pane 80g	Pane integrale 90g	Pane 80g		
		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta	
	Peso netto	Peso netto	Peso netto	Peso netto	Peso netto	Peso netto	
Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	
Frutta di stagione	200g	Frutta di stagione	200g	Frutta di stagione	200g	Polpa di frutta	100g
							MEDIA
Kcal	935	Kcal	1027	Kcal	960	Kcal	976
Proteine %	14,3	Proteine %	12,3	Proteine %	18	Proteine %	17,4
Carboidrati %	56,9	Carboidrati %	61,9	Carboidrati %	58,4	Carboidrati %	60
Lipidi %	28,9	Lipidi %	25,8	Lipidi %	23,6	Lipidi %	22,6
Proteine g	33,5	Proteine g	31,66	Proteine g	43,3	Proteine g	43
Carboidrati g	133,2	Carboidrati g	159,31	Carboidrati g	140,5	Carboidrati g	148,7
Lipidi g	30,04	Lipidi g	29,5	Lipidi g	25,2	Lipidi g	24,8
							27,62

SERVIZIO DIETETICO AZIENDALE
 Data Emissione Luglio '24
 Firma SDA Jurica Papone
 Iscrizione albo n° 170

