

Scuole Comune di Salerno
INFANZIA
autunno/inverno



II SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Pasta e lenticchie <i>Peso netto</i> Ingredienti Pasta di semola cruda 30g Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 30g Lenticchie secche crude 20g Olio di oliva extra vergine 5g Carote crude 3g Cipolle crude 3g Sale iodato 0.2 g	Pizza Margherita <i>Peso netto</i> Ingredienti Base pizza 150g Mozzarella di vacca 10 g	Pasta al pomodoro e olive <i>Peso netto</i> Ingredienti Pasta di semola cruda 60g Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35g Olive nere 5g Olio di oliva extra vergine 5g Carote crude 3g Cipolle crude 3g Parmigiano 3g Sale iodato 0.2 g	Pasta con crema di broccoli <i>Peso netto</i> Ingredienti Pasta di semola cruda 60g Broccolo a testa crudo 30g Olio di oliva extra vergine 4g Cipolle crude 3g Parmigiano 3g Sale iodato 0.2 g	Riso al pomodoro <i>Peso netto</i> Ingredienti Riso brillato crudo 60g Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 40g Olio di oliva extra vergine 5g Carote crude 3 g Cipolle crude 3 g Parmigiano 3g Sale iodato 0.2g

Ricotta		Prosciutto cotto		Filetto di pesce in umido		Arrosto di suino al forno		Frittata	
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
Ricotta di vacca	50g	Prosciutto cotto	30g	Limanda, surgelata	70g	Maiale, leggero, lombo	50g	Uova di gallina, intero	50g
				Pangrattato	6g	Olio di oliva extra vergine	5g	Parmigiano	5g
				Olio di oliva extra vergine	3g	Rosmarino	1g	Olio di oliva extra vergine	4g
				Sale iodato	0,3g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g
Carote julienne		Insalata verde		Patate al forno		Bieta all'olio		Broccoli all'olio	
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
Carote crude	60g	Lattuga	50g	Patate crude	60g	Bieta surgelata	80g	Cavolo broccolo verde ramoso crudo	80g
Olio di oliva extra vergine	5g	Olio di oliva extra vergine	5g	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	3g	Olio di oliva extra vergine	5g
Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Rosmarino	1 g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g
				Sale iodato	0,2g				
Pane		Pane integrale		Pane		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	40g	Pane	50g	Pane	40g	Pane	40g	Pane	40g	
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		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	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	
									MEDIA	
Kcal	549	Kcal	706	Kcal	691	Kcal	509	Kcal	646	636
Proteine %	12,8	Proteine %	12,6	Proteine %	15,4	Proteine %	15,9	Proteine %	12,7	13,9
Carboidrati %	59,9	Carboidrati %	59,7	Carboidrati %	58,5	Carboidrati %	57,4	Carboidrati %	57,1	58,5
Lipidi %	27,4	Lipidi %	27,6	Lipidi %	26,1	Lipidi %	26,8	Lipidi %	30,2	27,6
Proteine g	17,62	Proteine g	22,4	Proteine g	26,76	Proteine g	23,5	Proteine g	20,5	22,16
Carboidrati g	82,67	Carboidrati g	105,9	Carboidrati g	101,2	Carboidrati g	84,9	Carboidrati g	92,5	93,4
Lipidi g	16,8	Lipidi g	21,77	Lipidi g	20,13	Lipidi g	17,62	Lipidi g	21,74	19,6

Data emissione:
24/10/2024
Dott.ssa Valentina
Palladino
Biologa
Nutrizionista
Albo dei Biologi
iscr. n. AA_077551

