

Scuole Comune di Salerno
INFANZIA
autunno/inverno



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
V SETTIMANA	Riso al pomodoro	Pasta e fagioli	Pizza Margherita	Pasta con zucca	Pasta e ceci
	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	Riso brillato crudo 60 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 30g	Base pizza 150g	Pasta di semola cruda 60g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 30g
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35 g	Pasta di semola cruda 30g	Mozzarella di vacca 10 g	Zucca gialla 30g	Pasta di semola cruda 30g
	Olio di oliva extra vergine 4 g	Fagioli -Borlotti secchi crudi 20g		Patate crude 10 g	Ceci secchi, crudi 20g
	Carote crude 3 g	Olio di oliva extra vergine 5g		Olio di oliva extra vergine 5g	Olio di oliva extra vergine 5g
	Cipolle crude 3 g	Carote crude 3g		Cipolle crude 3g	Carote crude 3g
	Parmigiano 2 g	Cipolle crude 3g		Parmigiano 3g	Cipolle crude 3g
	Sale iodato 0.2g	Sale iodato 0,2g		Sale iodato 0.2 g	Sale iodato 0,2g
Filetto di pesce gratinato	Caciotta	Prosciutto cotto	Bocconcini di tacchino al limone	Frittata	

Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
Limanda, surgelata	70g	Caciottina vaccina	30g	Prosciutto cotto	30g	Tacchino, fesa cruda	50g	Uova di gallina, intero	50g
Pangrattato	6g					Olio di oliva extra vergine	6g	Parmigiano	5g
Olio di oliva extra vergine	6g					Limoni, succo	4g	Olio di oliva extra vergine	4g
Sale iodato	0,3g					Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g
Cavolfiore all'olio		Carote julienne		Insalata verde		Broccoli all'olio		Bieta all'olio	
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
Cavolfiore crudo	80g	Carote crude	60g	Lattuga	40g	Cavolo broccolo verde ramoso crudo	80g	Bieta surgelata	80g
Olio di oliva extra vergine	5g	Olio di oliva extra vergine	5g	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	5g	Olio di oliva extra vergine	3g
Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g
Pane		Pane		Pane integrale		Pane		Pane	

Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
Pane	40g	Pane	40g	Pane integrale	50g	Pane	40g	Pane	40g	
Frutta di stagione		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	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	MEDIA
Kcal	663	Kcal	570	Kcal	706	Kcal	618	Kcal	574	626
Proteine %	15,8	Proteine %	13,3	Proteine %	12,6	Proteine %	17,1	Proteine %	14,7	14,6
Carboidrati %	58,5	Carboidrati %	56,6	Carboidrati %	59,7	Carboidrati %	55,6	Carboidrati %	53,9	57,1
Lipidi %	25,7	Lipidi %	30	Lipidi %	27,6	Lipidi %	27,3	Lipidi %	31,4	28,3
Proteine g	26,25	Proteine g	19,05	Proteine g	22,4	Proteine g	26,5	Proteine g	21,12	23,1
Carboidrati g	97,3	Carboidrati g	81,1	Carboidrati g	105,9	Carboidrati g	86,13	Carboidrati g	77,76	89,7
Lipidi g	19,02	Lipidi g	19,17	Lipidi g	21,77	Lipidi g	18,84	Lipidi g	21,12	19,7

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