

**Scuole Comune di Salerno**  
**PRIMARIA**  
**autunno/inverno**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	<b>I SETTIMANA</b>	<b>Pasta e piselli</b>	<b>Gnocchi al pomodoro</b>	<b>Risotto con zucca</b>	<b>Pasta al ragù di carne</b>
<i>Peso</i>		<i>Peso</i>	<i>Peso</i>	<i>Peso</i>	<i>Peso</i>
<i>Ingredienti</i>		<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>
Piselli surgelati		Gnocchi di patate	Riso parboiled crudo	Pasta di semola cruda	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
80g		150g	70 g	70g	35g
Pasta di semola cruda		Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Zucca gialla	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pasta di semola cruda
50g		40 g	40 g	40g	40g
Olio di oliva extra vergine		Olio di oliva extra vergine	Patate crude	Vitellone 12-24 mesi - tagli anteriori	Fagioli -Borlotti secchi crudi
7g	6g	20 g	20g	20g	
Cipolle crude	Carote crude	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	
4g	4g	7 g	7g	7g	
Sale iodato	Cipolle crude	Cipolle crude	Carote crude	Carote crude	
0,3g	4g	4 g	4g	4g	
	Parmigiano	Parmigiano	Cipolle crude	Cipolle crude	
	4g	4 g	4g	4g	
	Sale iodato	Sale iodato	Sale iodato	Sale iodato	
	0,3	0.3 g	0,3g	0,3g	

<b>Frittata con patate</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Filetto di pesce gratinato</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Bocconcini di tacchino al limone</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Prosciutto cotto</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Parmigiano</b>	<b>Peso netto</b>
<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>	
Uova di gallina, intero	50 g	Limanda, surgelata	80g	Tacchino, fesa cruda	60 g	Prosciutto cotto	40 g	Parmigiano	30g
Patate crude	30 g	Pangrattato	7 g	Olio di oliva extra vergine	7 g				
Olio di oliva extra vergine	5 g	Olio di oliva extra vergine	7 g	Limoni, succo	5 g				
Latte di vacca UHT, intero	5 g	Sale iodato	0.4 g	Sale iodato	0.3 g				
Sale iodato	0.3 g								
		<b>Broccoli all'olio</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Spinaci all'olio</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Insalata di finocchi julienne</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Carote julienne</b>	<b>Peso netto</b>
		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>	
		Cavolo broccolo verde ramoso crudo	120g	Spinaci, surgelati	120 g	Finocchi crudi	80 g	Carote crude	80 g
		Olio di oliva extra vergine	7g	Olio di oliva extra vergine	7 g	Olio di oliva extra vergine	6 g	Olio di oliva extra vergine	6 g
		Sale iodato	0,3g	Sale iodato	0.3 g	Sale iodato	0.3 g	Sale iodato	0,3 g
<b>Pane integrale</b>		<b>Pane</b>		<b>Pane</b>		<b>Pane</b>		<b>Pane</b>	<b>Peso netto</b>

<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 integrale	60g	Pane	50g	Pane	50g	Pane	50g	Pane	50g	
<b>Polpa di frutta</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>		
<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>	
Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	
										<b>MEDIA</b>
<b>Kcal</b>	596	<b>Kcal</b>	739	<b>Kcal</b>	777	<b>Kcal</b>	723	<b>Kcal</b>	692	705
<b>Proteine %</b>	14,5	<b>Proteine %</b>	16,4	<b>Proteine %</b>	15,6	<b>Proteine %</b>	14,5	<b>Proteine %</b>	14,5	15,1
<b>Carboidrati %</b>	59	<b>Carboidrati %</b>	54,3	<b>Carboidrati %</b>	58,1	<b>Carboidrati %</b>	58,3	<b>Carboidrati %</b>	55,5	57
<b>Lipidi %</b>	26,4	<b>Lipidi %</b>	29,2	<b>Lipidi %</b>	26,3	<b>Lipidi %</b>	27,2	<b>Lipidi %</b>	30	27,9
<b>Proteine g</b>	21,71	<b>Proteine g</b>	30,5	<b>Proteine g</b>	30,3	<b>Proteine g</b>	26,3	<b>Proteine g</b>	24,9	26,8
<b>Carboidrati g</b>	88,21	<b>Carboidrati g</b>	100,6	<b>Carboidrati g</b>	113,2	<b>Carboidrati g</b>	105,7	<b>Carboidrati g</b>	96,3	101
<b>Lipidi g</b>	17,55	<b>Lipidi g</b>	24,9	<b>Lipidi g</b>	22,78	<b>Lipidi g</b>	21,9	<b>Lipidi g</b>	23,3	21,9

Data emissione:  
24/10/2024  
Dott.ssa Valentina  
Palladino  
Biologa  
Nutrizionista  
Albo dei Biologi iscr.  
n. AA\_077551

