

Scuole Comune di Salerno
PRIMARIA
autunno/inverno



II SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Pasta e lenticchie <i>Peso</i> <i>netto</i> Ingredienti Pasta di semola cruda 40g Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35g Lenticchie secche crude 20 g Olio di oliva extra vergine 5 g Carote crude 4 g Cipolle crude 4 g Sale iodato 0.3 g	Pizza Margherita <i>Peso</i> <i>netto</i> Ingredienti Base pizza 150 g Mozzarella di vacca 10 g	Pasta al pomodoro e olive <i>Peso</i> <i>netto</i> Ingredienti Pasta di semola cruda 70 g Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 40 g Olive nere 8 g Olio di oliva extra vergine 7 g Carote crude 4 g Cipolle crude 4 g Parmigiano 4 g Sale iodato 0.3 g	Pasta con crema di broccoli <i>Peso</i> <i>netto</i> Ingredienti Pasta di semola cruda 70 g Broccolo a testa crudo 35 g Olio di oliva extra vergine 5 g Cipolle crude 4 g Parmigiano 4 g Sale iodato 0.3 g	Riso al pomodoro <i>Peso</i> <i>netto</i> Ingredienti Riso brillato crudo 70 g Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 45 g Olio di oliva extra vergine 5 g Carote crude 4 g Cipolle crude 4 g Parmigiano 4 g Sale iodato 0.3

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	70 g	Prosciutto cotto	40 g	Limanda, surgelata	80 g	Maiale, leggero, lombo	60 g	Uova di gallina, intero	50 g
				Pangrattato	7 g	Olio di oliva extra vergine	6 g	Parmigiano	5 g
				Olio di oliva extra vergine	7 g	Rosmarino	1 g	Olio di oliva extra vergine	5 g
				Sale iodato	0.4 g	Sale iodato	0.3 g	Sale iodato	0.4 g
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	80 g	Lattuga	60 g	Patate crude	70 g	Bieta surgelata	120g	Cavolo broccolo verde ramoso crudo	120g
Olio di oliva extra vergine	6 g	Olio di oliva extra vergine	5 g	Olio di oliva extra vergine	5 g	Olio di oliva extra vergine	7g	Olio di oliva extra vergine	7g
Sale iodato	0.3 g	Sale iodato	0.3 g	Rosmarino	1 g	Sale iodato	0,3g	Sale iodato	0,3g
				Sale iodato	0.3 g				
Pane		Pane integrale		Pane		Pane		Pane	
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto

	Pane	50g	Pane	60g	Pane	50g	Pane	50g	Pane	50g	
			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	647		Kcal	754	Kcal	814	Kcal	720	Kcal	752	737
Proteine %	13		Proteine %	13,4	Proteine %	15,3	Proteine %	15,8	Proteine %	12,6	14
Carboidrati %	59		Carboidrati %	58,7	Carboidrati %	57,6	Carboidrati %	55,7	Carboidrati %	57,3	57,6
Lipidi %	28		Lipidi %	27,9	Lipidi %	27,1	Lipidi %	28,5	Lipidi %	30,1	28,3
Proteine g	21,1		Proteine g	25,3	Proteine g	31,19	Proteine g	28,5	Proteine g	23,75	25,97
Carboidrati g	95,6		Carboidrati g	111,06	Carboidrati g	117,55	Carboidrati g	100,53	Carboidrati g	108,02	106,6
Lipidi g	20,2		Lipidi g	23,4	Lipidi g	24,61	Lipidi g	22,8	Lipidi g	25,25	23,26

Data emissione:
24/10/2024
Dott.ssa Valentina
Palladino

Biologa Nutrizionista
Albo dei Biologi iscr.
n. AA_077551