

Scuole Comune di Salerno
PRIMARIA
autunno/inverno



| | LUNEDI | MARTEDI | MERCOLEDI | GIOVEDI | VENERDI |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| III SETTIMANA | Riso e piselli | Pasta con zucca | Pasta al forno | Pasta al pomodoro | Pasta con cannellini |
| | <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 | Pasta di semola cruda | Pasta di semola cruda | Pasta di semola cruda | Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] |
| | 80 g | 70 g | 70 g | 70 g | 35g |
| | Riso parboiled crudo | Zucca gialla | Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] | Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] | Pasta di semola cruda |
| | 50 g | 35 g | 40 g | 35 g | 50g |
| | Olio di oliva extra vergine | Patate crude | besciamella | Olio di oliva extra vergine | Fagioli - Cannellini secchi crudi |
| | 5 g | 20 g | 40 g | 7 g | 15g |
| | Cipolle crude | Olio di oliva extra vergine | Vitellone 12-24 mesi - tagli anteriori | Carote crude | Olio di oliva extra vergine |
| 4 g | 6 g | 40 g | 4 g | 7g | |
| Sale iodato | Cipolle crude | Parmigiano | Cipolle crude | Carote crude | |
| 0,3g | 4 g | 5 g | 4 g | 4g | |
| | Parmigiano | Olio di oliva extra vergine | Parmigiano | Cipolle crude | |
| | 4 g | 6 g | 4 g | 4g | |
| | Sale iodato | Carote crude | Sale iodato | Sale iodato | |
| | 0.3 g | 4 g | 0.3 g | 0,3g | |
| | | Cipolle crude | | | |
| | | 4 g | | | |
| | | Sale iodato | | | |
| | | 0.3 g | | | |

| Caciotta | | Straccetti di pollo impanati | | | | Filetto di pesce gratinato | | | |
|-----------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|
| Ingredienti | Peso netto | Ingredienti | Peso netto | | | Ingredienti | Peso netto | Ingredienti | Peso netto |
| Caciottina vaccina | 40g | Pollo, fuso senza pelle crudo | 60g | | | Limanda, surgelata | 80g | Uova di gallina, intero | |
| | | Pangrattato | 10g | | | Pangrattato | 7 g | Parmigiano | 50 g |
| | | Olio di oliva extra vergine | 6g | | | Olio di oliva extra vergine | 7 g | Olio di oliva extra vergine | 5 g |
| | | Sale iodato | 0,3g | | | Sale iodato | 0.4 g | Sale iodato | 5 g |
| | | | | | | | | | 0.4 g |
| Carote Julienne | | Cavolfiore all'olio | | Insalata verde | | Broccoli all'olio | | Spinaci all'olio | |
| Ingredienti | Peso netto | Ingredienti | Peso netto | Ingredienti | Peso netto | Ingredienti | Peso netto | Ingredienti | Peso netto |
| Carote crude | 80 g | Cavolfiore crudo | 120 g | Lattuga | 60 g | Cavolo broccolo verde ramoso crudo | 120g | Spinaci surgelati | 120g |
| Olio di oliva extra vergine | 6 g | Olio di oliva extra vergine | 6 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 | Sale iodato 0.3 g | Sale iodato 0,3g | Sale iodato 0,3g | |
| | Pane | Pane | Pane integrale | Pane | Pane | |
| | <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 | Peso netto |
| | Pane 50g | Pane 50g | Pane integrale 60g | Pane 50g | Pane 50g | |
| | Polpa di frutta | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | Frutta di stagione | |
| | <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 | Peso netto |
| | Polpa di frutta 100g | Frutta di stagione 150g | Frutta di stagione 150g | Frutta di stagione 150g | Frutta di stagione 150g | |
| | Kcal 606 | Kcal 797 | Kcal 711 | Kcal 813 | Kcal 708 | 731 |
| | Proteine % 14,5 | Proteine % 14,5 | Proteine % 14,7 | Proteine % 16,8 | Proteine % 14,6 | 15 |
| | Carboidrati % 59,3 | Carboidrati % 59,4 | Carboidrati % 59,5 | Carboidrati % 55,2 | Carboidrati % 55,8 | 57,8 |
| | Lipidi % 26,2 | Lipidi % 26 | Lipidi % 25,8 | Lipidi % 28 | Lipidi % 29,6 | 27,2 |
| | Proteine g 22,02 | Proteine g 29,06 | Proteine g 26,26 | Proteine g 34,2 | Proteine g 25,9 | 27,6 |
| | Carboidrati g 159,4 | Carboidrati g 118,8 | Carboidrati g 106,03 | Carboidrati g 112,34 | Carboidrati g 99,17 | 105,7 |
| | Lipidi g 17,7 | Lipidi g 23,13 | Lipidi g 20,47 | Lipidi g 25,32 | Lipidi g 23,4 | 22,2 |

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