

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



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>IV SETTIMANA</b>	<b>Pasta con cavolfiore</b>	<b>Ravioli al pomodoro e basilico</b>	<b>Passato di verdure di stagione con riso</b>	<b>Pasta al pomodoro</b>	<b>Pasta e lenticchie</b>
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>
	Pasta di semola cruda 70 g	Ravioli ricotta e spinaci 100 g	Riso parboiled crudo 40g	Pasta di semola cruda 70 g	Pasta di semola cruda 40 g
	Cavolfiore crudo 45 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 70g	Patate crude 20g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35 g
	Olio di oliva extra vergine 5 g	Carote crude 5g	Spinaci, surgelati 20g	Olio di oliva extra vergine 7 g	Lenticchie secche crude 20 g
	Cipolle crude 4 g	Cipolle crude 3g	Cavolfiore crudo 20g	Carote crude 4 g	Olio di oliva extra vergine 5 g
	Parmigiano 4 g	Olio di oliva extra vergine 5 g	Carote crude 5g	Cipolle crude 4 g	Carote crude 4 g
	Sale iodato 0.3 g	Sale iodato 0.3 g	Olio di oliva extra vergine 4g	Parmigiano 4 g	Cipolle crude 4 g
		Basilico 0,7g	Parmigiano 3g	Sale iodato 0.3 g	Sale iodato 0.3 g
	Parmigiano 4g	Sale iodato 2g			
		0,2g			

<b>Spezzatino di pollo</b>		<b>Frittata di patate</b>		<b>Polpette di bovino al sugo</b>		<b>Burger di pesce</b>		<b>Ricotta</b>	
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>
Pollo, fuso senza pelle crudo	60g	Uova di gallina, intero	50g	Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	60g	Merluzzo o nasello, surgelato	70g	Ricotta di vacca	70 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	35g	Patate	30g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	35g	Patate crude	25g		
Olio di oliva extra vergine	6g	Latte UHT	5 g	Olio di oliva extra vergine	6g	Pangrattato	8g		
Carote crude	3g	Olio di oliva extra vergine	5 g	Sale iodato	0,3g	Uova di gallina, pastorizzato	6g		
Cipolle crude	3g	Sale iodato	0.4 g	Cipolle crude	3g	Olio di oliva extra vergine	5g		
Sale iodato	0,4g			Carote crede	3g	Sale iodato	0,3g		
<b>Spinaci all'olio</b>				<b>Piselli al vapore</b>		<b>Bieta all'olio</b>		<b>Carote julienne</b>	
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>			<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>
Spinaci, surgelati	120 g			Piselli surgelati	80g	Bieta surgelata	120g	Carote crude	80 g
Olio di oliva extra vergine	7 g			Cipolle	3g	Olio di oliva extra vergine	7g	Olio di oliva extra vergine	6 g
Sale iodato	0.3 g			Olio di oliva extra vergine	5g	Sale iodato	0,3g	Sale iodato	0,3 g
				Sale iodato	0,3g				

	<b>Pane</b>	<b>Pane</b>	<b>Pane</b>	<b>Pane integrale</b>	<b>Pane</b>					
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>					
<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>				
Pane	50g	Pane	50g	Pane	50g	Pane integrale	60g	Pane	50g	
<b>Frutta di stagione</b>	<i>Peso netto</i>	<b>Frutta di stagione</b>	<i>Peso netto</i>	<b>Frutta di stagione</b>	<i>Peso netto</i>	<b>Polpa di frutta</b>	<i>Peso netto</i>	<b>Frutta di stagione</b>	<i>Peso netto</i>	
<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		
Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	
									<b>MEDIA</b>	
<b>Kcal</b>	763	<b>Kcal</b>	729	<b>Kcal</b>	774	<b>Kcal</b>	755	<b>Kcal</b>	647	736
<b>Proteine %</b>	15,9	<b>Proteine %</b>	14,3	<b>Proteine %</b>	16,4	<b>Proteine %</b>	15,4	<b>Proteine %</b>	13	14,5
<b>Carboidrati %</b>	57	<b>Carboidrati %</b>	52,9	<b>Carboidrati %</b>	58,3	<b>Carboidrati %</b>	57,7	<b>Carboidrati %</b>	59	58,4
<b>Lipidi %</b>	27,1	<b>Lipidi %</b>	32,8	<b>Lipidi %</b>	25,2	<b>Lipidi %</b>	27,1	<b>Lipidi %</b>	28	27,1
<b>Proteine g</b>	30,37	<b>Proteine g</b>	26,21	<b>Proteine g</b>	31,9	<b>Proteine g</b>	29,04	<b>Proteine g</b>	21,1	26,7
<b>Carboidrati g</b>	109,91	<b>Carboidrati g</b>	96,72	<b>Carboidrati g</b>	113,26	<b>Carboidrati g</b>	108,77	<b>Carboidrati g</b>	95,3	107,8
<b>Lipidi g</b>	23,08	<b>Lipidi g</b>	26,62	<b>Lipidi g</b>	21,77	<b>Lipidi g</b>	22,81	<b>Lipidi g</b>	20,19	22,25

Data emissione:

24/10/2024

Dott.ssa

Valentina

Palladino

Biologa

Nutrizionista

Albo dei Biologi

iscr. n.

AA\_077551