

Scuole Comune di Salerno
PRIMARIA
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 70 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35g	Base pizza 150 g	Pasta di semola cruda 70 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35g
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 45 g	Pasta di semola cruda 40g	Mozzarella di vacca 10 g	Zucca gialla 35 g	Pasta di semola cruda 40g
	Olio di oliva extra vergine 5 g	Fagioli -Borlotti secchi crudi 20g		Patate crude 20 g	Ceci, secchi crudi 20g
	Carote crude 4 g	Olio di oliva extra vergine 7g		Olio di oliva extra vergine 6 g	Olio di oliva extra vergine 5g
	Cipolle crude 4 g	Carote crude 4g		Cipolle crude 4 g	Carote crude 4g
	Parmigiano 4 g	Cipolle crude 4g		Parmigiano 4 g	Cipolle crude 4g
	Sale iodato 0.3	Sale iodato 0,3g		Sale iodato 0.3 g	Sale iodato 0,3g
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
Merluzzo o nasello, surgelato	80g	Caciottina vaccina	40g	Prosciutto cotto	40 g	Tacchino, fesa cruda	60 g	Uova di gallina, intero	50 g
Pangrattato	10g					Olio di oliva extra vergine	7 g	Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5g					Limoni, succo	5 g	Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0,3g					Sale iodato	0.3 g	Sale iodato	0.4 g
Limone, succo	5g								
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	120 g	Carote crude	80 g	Lattuga	60 g	Cavolo broccolo verde ramoso crudo	120g	Bieta surgelata	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>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	50g	Pane	50g	Pane	60g	Pane	50g	Pane	50g	
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		Frutta di stagione		
<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>	
Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	MEDIA
Kcal	774	Kcal	706	Kcal	754	Kcal	751	Kcal	676	733
Proteine %	16	Proteine %	13,2	Proteine %	13,4	Proteine %	17,1	Proteine %	13,9	14,8
Carboidrati %	58,9	Carboidrati %	55,1	Carboidrati %	58,7	Carboidrati %	53,4	Carboidrati %	55,1	56,5
Lipidi %	25	Lipidi %	31,7	Lipidi %	27,9	Lipidi %	28,9	Lipidi %	31	28,9
Proteine g	31,22	Proteine g	23,36	Proteine g	25,3	Proteine g	33,2	Proteine g	23,6	27,3
Carboidrati g	114,4	Carboidrati g	97,46	Carboidrati g	111,06	Carboidrati g	100,57	Carboidrati g	93,42	104
Lipidi g	21,5	Lipidi g	24,96	Lipidi g	23,4	Lipidi g	24,2	Lipidi g	23,39	23,4