

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
autunno/inverno



	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
	<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>
I SETTIMANA	Pasta e piselli		Gnocchi al pomodoro		Risotto con zucca		Pasta al ragù di carne		Pasta e fagioli	
	Piselli surgelati	40g	Gnocchi di patate	100g	Riso parboiled crudo	50 g	Pasta di semola cruda	40g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	25g
	Pasta di semola cruda	30g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	25 g	Zucca gialla	20 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30g	Pasta di semola cruda	25g
	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	3g	Patate crude	10 g	Vitellone 12-24 mesi - tagli anteriori	10g	Fagioli -Borlotti secchi crudi	10g
	Cipolle crude	3g	Carote crude	3g	Olio di oliva extra vergine	4 g	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	4g
	Sale iodato	0,2g	Cipolle crude	3g	Cipolle crude	3 g	Carote crude	3g	Carote crude	3g
			Parmigiano	2g	Parmigiano	2 g	Cipolle crude	3g	Cipolle crude	3g
			Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0.2 g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g

Frittata con patate		Filetto di pesce gratinato		Bocconcini di tacchino al limone		Prosciutto cotto		Parmigiano	
<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>
Uova di gallina, intero	30g	Limanda, surgelata	50g	Tacchino, fesa cruda	40g	Prosciutto cotto	25g	Parmigiano	20g
Patate crude	20g	Pangrattato	5g	Olio di oliva extra vergine	5g				
Olio di oliva extra vergine	3g	Olio di oliva extra vergine	3g	Limoni, succo	3g				
Latte di vacca UHT, intero	5g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g				
Sale iodato	0,2g								
		Broccoli all'olio		Spinaci all'olio		Insalata di finocchi julienne		Carote julienne	
		<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>
		Cavolo broccolo verde ramoso crudo	60g	Spinaci, surgelati	60g	Finocchi crudi	40g	Carote crude	40g
		Olio di oliva extra vergine	2g	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	4g
		Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g

Pane integrale		Pane		Pane		Pane		Pane		
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
Pane integrale	30g	Pane	20g	Pane	20g	Pane	20g	Pane	20g	
Polpa di frutta		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	
										MEDIA
Kcal	359	Kcal	419	Kcal	499	Kcal	426	Kcal	419	430
Proteine %	13,7	Proteine %	17	Proteine %	15	Proteine %	14	Proteine %	14,2	14,7
Carboidrati %	59,2	Carboidrati %	60	Carboidrati %	58,7	Carboidrati %	57,8	Carboidrati %	54,3	57,4
Lipidi %	27,1	Lipidi %	23	Lipidi %	26,3	Lipidi %	28,2	Lipidi %	31,5	28
Proteine g	12,35	Proteine g	17,09	Proteine g	18,83	Proteine g	14,97	Proteine g	14,96	15,84
Carboidrati g	53,33	Carboidrati g	64	Carboidrati g	73,56	Carboidrati g	61,68	Carboidrati g	57,12	61,94
Lipidi g	10,85	Lipidi g	10,43	Lipidi g	14,67	Lipidi g	13,46	Lipidi g	14,46	13,43

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

Albo dei Biologi
iscr. n. AA_077551