

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
autunno/inverno

II SETTIMANA	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	Pasta e lenticchie <i>Peso netto</i> Ingredienti Pasta di semola cruda 25 g Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 25 g Lenticchie secche crude 10 g Olio di oliva extra vergine 4 g Carote crude 3 g Cipolle crude 3 g Sale iodato 0.2 g	Pizza Margherita <i>Peso netto</i> Ingredienti Base pizza 100 g Mozzarella di vacca 10 g	Pasta al pomodoro e olive <i>Peso netto</i> Ingredienti Pasta di semola cruda 40g Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 30 g Olive nere 5 g Olio di oliva extra vergine 4 g Carote crude 3 g Cipolle crude 3 g Parmigiano 2 g Sale iodato 0.2 g	Pasta con crema di broccoli <i>Peso netto</i> Ingredienti Pasta di semola cruda 40 g Broccolo a testa crudo 25 g Olio di oliva extra vergine 4 g Cipolle crude 3 g Parmigiano 2 g Sale iodato 0.2 g	Riso al pomodoro <i>Peso netto</i> Ingredienti Riso brillato crudo 50 g Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35 g Olio di oliva extra vergine 4 g Carote crude 3 g Cipolle crude 3 g Parmigiano 2 g Sale iodato 0.2g



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	50g	Prosciutto cotto	25g	Limanda, surgelata	50g	Maiale, leggero, lombo	40g	Uova di gallina, intero	30g
				Pangrattato	4g	Olio di oliva extra vergine	5g	Parmigiano	5g
				Olio di oliva extra vergine	3g	Rosmarino	1g	Olio di oliva extra vergine	3g
				Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g
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	40g	Lattuga	40g	Patate crude	50g	Bieta surgelata	60g	Cavolo broccolo verde ramoso crudo	60g
Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	3g	Olio di oliva extra vergine	2g	Olio di oliva extra vergine	2g
Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Rosmarino	1 g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g
				Sale iodato	0,1g				
Pane		Pane integrale		Pane		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	20g	Pane	30g	Pane	20g	Pane	20g	Pane	20g	
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	416	Kcal	511	Kcal	490	Kcal	426	Kcal	472	467
Proteine %	12,3	Proteine %	13	Proteine %	15,1	Proteine %	15,8	Proteine %	12,4	13,6
Carboidrati %	56,5	Carboidrati %	57,9	Carboidrati %	57,4	Carboidrati %	52,1	Carboidrati %	60	56,5
Lipidi %	31,1	Lipidi %	29,1	Lipidi %	27,5	Lipidi %	32,1	Lipidi %	27,6	29,9
Proteine g	12,91	Proteine g	16,78	Proteine g	18,75	Proteine g	16,9	Proteine g	14,65	15,9
Carboidrati g	59,23	Carboidrati g	74,44	Carboidrati g	70,55	Carboidrati g	55,71	Carboidrati g	71,26	66,24
Lipidi g	14,47	Lipidi g	16,64	Lipidi g	15,06	Lipidi g	15,22	Lipidi g	14,49	15,58

Data emissione: 24/10/2024

Dott.ssa Valentina Palladino

Biologa Nutrizionista

Albo dei Biologi iscr. n. AA_077551