

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
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]
	40g	40 g	50 g	40 g	30g
	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
	30 g	20g	30 g	25 g	30g
	Olio di oliva extra vergine	Patate crude	besciamella	Olio di oliva extra vergine	Fagioli - Cannellini secchi crudi
	4 g	10 g	30 g	4 g	10g
	Cipolle crude	Olio di oliva extra vergine	Vitellone 12-24 mesi - tagli anteriori	Carote crude	Olio di oliva extra vergine
3 g	4 g	20 g	3 g	4g	
Sale iodato	Cipolle crude	Parmigiano	Cipolle crude	Carote crude	
0,2g	3 g	5 g	3 g	3g	
	Parmigiano	Olio di oliva extra vergine	Parmigiano	Cipolle crude	
	2 g	4 g	2 g	3g	
	Sale iodato	Carote crude	Sale iodato	Sale iodato	
	0.2 g	3 g	0.2 g	0,2g	
		Cipolle crude			
		3 g			
		Sale iodato			
		0.2g			

Caciotta		Straccetti di pollo impanati				Filetto di pesce gratinato		Frittata	
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto			Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto
Caciottina vaccina	20g	Pollo, fuso senza pelle crudo	40g			Limanda, surgelata	50g	Uova di gallina, intero	30g
		Pangrattato	5g			Pangrattato	5g	Parmigiano	5g
		Olio di oliva extra vergine	4g			Olio di oliva extra vergine	3g	Olio di oliva extra vergine	3g
		Sale iodato	0,2g			Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g
									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	40g	Cavolfiore crudo	60g	Lattuga	40g	Cavolo broccolo verde ramoso crudo	60g	Spinaci, surgelati	60g
Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	2g	Olio di oliva extra vergine	4g
Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g

	Pane		Pane		Pane integrale		Pane		Pane		
	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
	Pane	20g	Pane	20g	Pane integrale	30g	Pane	20g	Pane	20g	
	Polpa di frutta		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		
	Ingredienti		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	
Kcal	361		Kcal	518	Kcal	492	Kcal	446	Kcal	445	453
Proteine %	13		Proteine %	14,7	Proteine %	13,6	Proteine %	17,8	Proteine %	14,1	14,4
Carboidrati %	57		Carboidrati %	58,6	Carboidrati %	59,9	Carboidrati %	59,1	Carboidrati %	53,4	56,4
Lipidi %	30		Lipidi %	26,7	Lipidi %	26,5	Lipidi %	23,1	Lipidi %	32,4	29,3
Proteine g	11,82		Proteine g	19,12	Proteine g	16,85	Proteine g	19,95	Proteine g	15,82	16,5
Carboidrati g	51,69		Carboidrati g	76,13	Carboidrati g	74	Carboidrati g	66,23	Carboidrati g	59,79	64,1
Lipidi g	12,07		Lipidi g	15,44	Lipidi g	14,57	Lipidi g	11,54	Lipidi g	16,11	14,8

Data emissione:
24/10/2024

Dott.ssa Valentina
Palladino

Biologa Nutrizionista
Albo dei Biologi iscr.
n. AA_077551