

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
autunno/inverno

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
IV SETTIMANA	Pasta con cavolfiore	Ravioli al pomodoro e basilico	Passato di verdure di stagione con riso	Pasta al pomodoro	Pasta e lenticchie
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>
	Pasta di semola cruda 40 g	Ravioli ricotta e spinaci 80 g	Riso parboiled crudo 40g	Pasta di semola cruda 40g	Pasta di semola cruda 25g
	Cavolfiore crudo 30 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 50 g	Patate crude 20g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 25g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 25g
	Olio di oliva extra vergine 4 g	Carote crude 3 g	Spinaci, surgelati 20g	Olio di oliva extra vergine 4g	Lenticchie secche crude 10g
	Cipolle crude 3 g	Cipolle crude 3 g	Cavolfiore crudo 5g	Carote crude 3g	Olio di oliva extra vergine 4g
	Parmigiano 3 g	Olio di oliva extra vergine 3 g	Carote crude 4g	Cipolle crude 3g	Carote crude 3g
	Sale iodato 0.2 g	Sale iodato 0,2 g	Olio di oliva extra vergine 3g	Parmigiano 2g	Cipolle crude 3g
		Parmigiano 2 g	Cipolle crude 2g	Sale iodato 0,2g	Sale iodato 0,2g
	Basilico 0,03g	Parmigiano 0.2g			
		Sale iodato			



Spezzatino di pollo		Frittata con patate		Polpette di bovino al sugo		Burger di pesce		Ricotta	
<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>
Pollo, fuso senza pelle crudo	40g	Uova di gallina, intero	30g	Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	40g	Merluzzo o nasello, surgelato	40g	Ricotta di vacca	50g
Pomodori, pelati in scatola (frutti più succo naturale)	20g	Patate crude	20g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	25g	Patate crude	15g		
Olio di oliva extra vergine	4g	Olio di oliva extra vergine	3g	Cipolle crude	2g	Pangrattato	6g		
Carote, crude	3g	Latte di vacca UHT, intero	3g	Olio di oliva extra vergine	5g	Uova di gallina, pastorizzato	4g		
Cipolle crude	3g	Sale iodato	0,2g	Carote crude	2g	Olio di oliva extra vergine	4g		
Sale iodato	0,2g			Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g		
Spinaci all'olio				Piselli al vapore		Bieta all'olio		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>
Spinaci, surgelati	60g			Piselli al vapore	40g	Bieta surgelata	60g	Carote crude	40g
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			Cipolle crude	3g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g
				Sale iodato	0,2g				

	Pane	Pane	Pane	Pane integrale	Pane	
	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	
	Peso netto	Peso netto	Peso netto	Peso netto	Peso netto	
	Pane	Pane	Pane	Pane integrale	Pane	
	20g	20g	20g	30g	20g	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Polpa di frutta	Frutta di stagione	
	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Polpa di frutta	Frutta di stagione	
	150g	150g	150g	100g	150g	
						MEDIA
Kcal	462	498	488	444	416	462
Proteine %	15,6	14,2	15,6	15,8	12,3	14,8
Carboidrati %	55	53,5	57,1	58,3	56,5	56
Lipidi %	29,4	32,2	27,31	25,9	31,1	29,2
Proteine g	18,4	17,7	19,2	17,68	12,91	17,12
Carboidrati g	63,83	66,77	70	65,01	59,23	64,98
Lipidi g	15,13	17,94	14,9	12,84	14,47	15,06

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

Biologa
Nutrizionista
Albo dei Biologi
iscr. n.
AA_077551