

Scuole Comune di Salerno  
PRIMAVERA  
autunno/inverno

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>V SETTIMANA</b>	<b>Riso al pomodoro</b>	<b>Pasta e fagioli</b>	<b>Pizza Margherita</b>	<b>Pasta con zucca</b>	<b>Pasta e ceci</b>
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Ingredienti</b>
	Riso brillato crudo 50 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 25g	Base pizza 100 g	Pasta di semola cruda 40 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 30g
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35 g	Pasta di semola cruda 25g	Mozzarella di vacca 10 g	Zucca gialla 20g	Pasta di semola cruda 30g
	Olio di oliva extra vergine 4 g	Fagioli -Borlotti secchi crudi 10g		Patate crude 10 g	Ceci, secchi crudi 10g
	Carote crude 3 g	Olio di oliva extra vergine 4g		Olio di oliva extra vergine 4 g	Olio di oliva extra vergine 4g
	Cipolle crude 3 g	Carote crude 3g		Cipolle crude 3 g	Carote crude 3g
	Parmigiano 2 g	Cipolle crude 3g		Parmigiano 2 g	Cipolle crude 3g
	Sale iodato 0.2g	Sale iodato 0,2g		Sale iodato 0.2 g	Sale iodato 0,2g
<b>Filetto di pesce gratinato</b>	<b>Caciotta</b>	<b>Prosciutto cotto</b>	<b>Bocconcini di tacchino al limone</b>	<b>Frittata</b>	



<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>
Limanda, surgelata	50g	Caciottina vaccina	20g	Prosciutto cotto	25g	Tacchino, fesa cruda	40g	Uova di gallina, intero	30g
Pangrattato	5g					Olio di oliva extra vergine	5g	Parmigiano	5g
Olio di oliva extra vergine	4g					Limoni, succo	3g	Olio di oliva extra vergine	3g
Sale iodato	0,2g					Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g
<b>Cavolfiore all'olio</b>		<b>Carote julienne</b>		<b>Insalata verde</b>		<b>Broccoli all'olio</b>		<b>Bieta all'olio</b>	
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>
Cavolfiore crudo	60g	Carote crude	40g	Lattuga	40g	Cavolo broccolo verde ramoso	60g	Bieta surgelata	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	2g
Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g	Sale iodato	0,2g

<b>Pane</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Pane</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Pane integrale</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Pane</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Pane</b>	<b>Peso netto</b>	
<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		<b>Ingredienti</b>		
Pane	20g	Pane	20g	Pane integrale	30g	Pane	20g	Pane	20g	
<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Polpa di frutta</b>		<b>Frutta di stagione</b>		
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	
Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	<b>MEDIA</b>
<b>Kcal</b>	503	<b>Kcal</b>	407	<b>Kcal</b>	511	<b>Kcal</b>	437	<b>Kcal</b>	408	453
<b>Proteine %</b>	15,1	<b>Proteine %</b>	12,2	<b>Proteine %</b>	13	<b>Proteine %</b>	17,5	<b>Proteine %</b>	13,7	14,3
<b>Carboidrati %</b>	59,6	<b>Carboidrati %</b>	56,5	<b>Carboidrati %</b>	57,9	<b>Carboidrati %</b>	51,8	<b>Carboidrati %</b>	54,3	56,2
<b>Lipidi %</b>	25,4	<b>Lipidi %</b>	31,3	<b>Lipidi %</b>	29,1	<b>Lipidi %</b>	30,8	<b>Lipidi %</b>	31,9	29,5
<b>Proteine g</b>	19,06	<b>Proteine g</b>	12,48	<b>Proteine g</b>	16,78	<b>Proteine g</b>	19,16	<b>Proteine g</b>	14,07	16,29
<b>Carboidrati g</b>	75,02	<b>Carboidrati g</b>	57,72	<b>Carboidrati g</b>	74,44	<b>Carboidrati g</b>	56,84	<b>Carboidrati g</b>	55,7	64,06
<b>Lipidi g</b>	14,23	<b>Lipidi g</b>	14,2	<b>Lipidi g</b>	16,64	<b>Lipidi g</b>	15	<b>Lipidi g</b>	14,45	14,91

Data emissione:  
24/10/2024  
Dott.ssa Valentina  
Palladino  
Biologa  
Nutrizionista  
Albo dei Biologi  
iscr. n. AA\_077551

