

Scuole Comune di Salerno
SECONDARIA
autunno/inverno

	MARTEDI		GIOVEDI	
	I SETTIMANA	Gnocchi al pomodoro		Pasta al ragù di carne
<i>Ingredienti</i>		<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Gnocchi di patate		200g	Pasta di semola cruda	80g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]		50g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	45g
Olio di oliva extra vergine		8g	Vitellone 12-24 mesi - tagli anteriori	25g
Carote crude		5g	Olio di oliva extra vergine	8g
Cipolle crude		5g	Carote crude	5g
Parmigiano		5g	Cipolle crude	5g
Sale iodato		0,4g	Sale iodato	0,4g
Filetto di pesce gratinato		Prosciutto cotto		
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	
Limanda, surgelata	90g	Prosciutto cotto	50g	



Pangrattato	8g
Olio di oliva extra vergine	8g
Sale iodato	0,4g

Broccoli all'olio

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Cavolo broccolo verde ramoso crudo	120g
Olio di oliva extra vergine	7g
Sale iodato	0,3g

Pane

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Pane	60g

Frutta di stagione

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Frutta di stagione	150g

Insalata di finocchi julienne

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Finocchi crudi	100g
Olio di oliva extra vergine	8g
Sale iodato	0.3 g

Pane

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Pane	60g

Frutta di stagione

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Frutta di stagione	150g

				MEDIA
Kcal	894	Kcal	848	871
Proteine %	16	Proteine %	14,8	15,4
Carboidrati %	55	Carboidrati %	56,6	55,8
Lipidi %	29	Lipidi %	28,6	28,8
Proteine g	35,9	Proteine g	31,5	33,7
Carboidrati g	123,05	Carboidrati g	120,32	121,7
Lipidi g	28,88	Lipidi g	26,9	27,9

Data emissione: 24/10/2024

Dott.ssa Valentina Palladino

Biologa Nutrizionista

Albo dei Biologi iscr. n. AA_077551