

Scuole Comune di Salerno  
**SECONDARIA**  
autunno/inverno



<b>III SETTIMANA</b>	<b>MARTEDI</b>		<b>GIOVEDI</b>	
	<b>Pizza Margherita</b>		<b>Pasta con crema di broccoli</b>	
	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
	Base pizza	180g	Pasta di semola cruda	80g
	Mozzarella di vacca	15g	Broccolo a testa crudo	40g
			Olio di oliva extra vergine	7g
			Cipolle crude	5g
			Parmigiano	5g
			Sale iodato	0,4g
	<b>Prosciutto cotto</b>		<b>Arrosto di suino al forno</b>	
	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>

Prosciutto cotto	50g
------------------	-----

#### **Insalata verde**

##### ***Ingredienti***

##### ***Peso netto***

Lattuga	80g
---------	-----

Olio di oliva extra vergine	5g
-----------------------------	----

Sale iodato	0.3 g
-------------	-------

#### **Pane integrale**

##### ***Ingredienti***

##### ***Peso netto***

Pane integrale	80g
----------------	-----

#### **Frutta di stagione**

##### ***Ingredienti***

##### ***Peso netto***

Maiale, leggero, lombo	70g
------------------------	-----

Olio di oliva extra vergine	8g
-----------------------------	----

Rosmarino	1 g
-----------	-----

Sale iodato	0,4g
-------------	------

#### **Bieta all'olio**

##### ***Ingredienti***

##### ***Peso netto***

Bieta surgelata	150g
-----------------	------

Olio di oliva extra vergine	6g
-----------------------------	----

Sale iodato	0,4g
-------------	------

#### **Pane**

##### ***Ingredienti***

##### ***Peso netto***

Pane	60g
------	-----

#### **Polpa di frutta**

##### ***Ingredienti***

##### ***Peso netto***

	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	
					<b>MEDIA</b>
	<b>Kcal</b>	913	<b>Kcal</b>	855	884
	<b>Proteine %</b>	13,9	<b>Proteine %</b>	15,5	14,7
	<b>Carboidrati %</b>	58,5	<b>Carboidrati %</b>	54	56,3
	<b>Lipidi %</b>	27,6	<b>Lipidi %</b>	30,5	29
	<b>Proteine g</b>	31,82	<b>Proteine g</b>	33,36	32,6
	<b>Carboidrati g</b>	133,9	<b>Carboidrati g</b>	115,8	124,9
	<b>Lipidi g</b>	28,05	<b>Lipidi g</b>	29,06	28,5

Data emissione: 24/10/2024

Dott.ssa Valentina Palladino

Biologa Nutrizionista  
 Albo dei Biologi iscr. n.  
 AA\_077551