

Scuole Comune di Salerno
SECONDARIA
autunno/inverno



	MARTEDI		GIOVEDI	
	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
III SETTIMANA	Pasta con zucca		Pasta al pomodoro	
	Pasta di semola cruda	80g	Pasta di semola cruda	80g
	Zucca gialla	35 g	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	50g
	Patate crude	20 g	Olio di oliva extra vergine	8g
	Olio di oliva extra vergine	6 g	Carote crude	5g
	Cipolle crude	4 g	Cipolle crude	5g
	Parmigiano	4 g	Parmigiano	5g
	Sale iodato	0.3 g	Sale iodato	0,4g

Straccetti di pollo impanati

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Pollo, fuso senza pelle crudo	70g
Pangrattato	8g
Olio di oliva extra vergine	8g
Sale iodato	0,4g

Cavolfiore all'olio

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Cavolfiore crudo	150g
Olio di oliva extra vergine	5g
Sale iodato	0,4g

Pane**Filetto di pesce gratinato**

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Limanda, surgelata	90g
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>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	
Pane	60g	Pane	60g	
Frutta di stagione		Frutta di stagione		
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	
Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	
Kcal	921	Kcal	914	918
Proteine %	15,5	Proteine %	17,3	16
Carboidrati %	57,7	Carboidrati %	56	57
Lipidi %	26,7	Lipidi %	26,6	27
Proteine g	35,8	Proteine g	39,6	37,7
Carboidrati g	133,3	Carboidrati g	128,3	130,8
Lipidi g	27,4	Lipidi g	27,1	27,6

Data emissione: 24/10/2024

Dott.ssa Valentina Palladino

Biologa Nutrizionista

Albo dei Biologi iscr. n. AA_077551