

Scuole Comune di Salerno
SECONDARIA
autunno/inverno



	MARTEDI	GIOVEDI
	IV SETTIMANA	Ravioli al pomodoro e basilico
<i>Ingredienti</i>		<i>Ingredienti</i>
<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>
Ravioli ricotta e spinaci		Pasta di semola cruda
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]		Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
Carote crude		Olio di oliva extra vergine
Cipolle crude		Carote crude
Olio di oliva extra vergine		Cipolle crude
Sale iodato		Parmigiano
Parmigiano		Sale iodato
Basilico		
Frittata di patate	Burger di pesce	

Ingredienti

Uova di gallina, intero

Peso netto

60g

Patate

40g

Latte UHT

5g

Olio di oliva extra vergine

5g

Sale iodato

0,4g

Ingredienti

Merluzzo o nasello, surgelato

Peso netto

70g

Patate crude

40g

Pangrattato

10g

Uova di gallina, pastorizzato

7g

Olio di oliva extra vergine

5g

Sale iodato

0,4g

Bieta all'olio**Ingredienti**

Bieta surgelata

Peso netto

150g

Olio di oliva extra vergine

6g

Sale iodato

0,4g

Pane**Ingredienti****Peso netto****Pane integrale****Ingredienti****Peso netto**

	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
	Pane	60g	Pane integrale	60g	
	Frutta di stagione		Polpa di frutta		
	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	
					MEDIA
	Kcal	843	Kcal	890	867
	Proteine %	14,7	Proteine %	15,7	15
	Carboidrati %	53,4	Carboidrati %	59,2	57
	Lipidi %	31,8	Lipidi %	25,1	28
	Proteine g	31,12	Proteine g	35	33,3
	Carboidrati g	112,8	Carboidrati g	132	122,4
	Lipidi g	29,8	Lipidi g	24,9	27,4

Data emissione: 24/10/2024

Dott.ssa Valentina Palladino

Biologa Nutrizionista

Albo dei Biologi iscr. n. AA_077551