

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



	MARTEDI	GIOVEDI
	<b>V SETTIMANA</b>	<b>Pasta e fagioli</b>
<i>Ingredienti</i>		<i>Ingredienti</i>
<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]		Pasta di semola cruda
50g		80g
Pasta di semola cruda		Zucca gialla
50g		40g
Fagioli -Borlotti secchi crudi		Patate crude
30g		25g
Olio di oliva extra vergine		Olio di oliva extra vergine
6g	10g	
Carote crude	Cipolle crude	
5g	5g	
Cipolle crude	Parmigiano	
5g	5g	
Sale iodato	Sale iodato	
0,4g	0,4g	
<b>Caciotta</b>	<b>Bocconcini di tacchino al limone</b>	
<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	
<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	

Caciottina vaccina	50g
--------------------	-----

Tacchino, fesa cruda	70g
----------------------	-----

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

Limoni, succo	6g
---------------	----

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

#### **Insalata verde**

#### **Broccoli all'olio**

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
--------------------	-------------------

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
--------------------	-------------------

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

Cavolo broccolo verde ramoso crudo	150g
------------------------------------	------

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

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

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

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

#### **Pane**

#### **Pane**

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
--------------------	-------------------

<i>Ingredienti</i>	
--------------------	--

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

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

<b>Frutta di stagione</b>		<b>Polpa di frutta</b>		
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto</b>	
Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	<b>MEDIA</b>
<b>Kcal</b>	804	<b>Kcal</b>	899	852
<b>Proteine %</b>	14,9	<b>Proteine %</b>	17,6	16,4
<b>Carboidrati %</b>	55,9	<b>Carboidrati %</b>	53,3	54,5
<b>Lipidi %</b>	29,1	<b>Lipidi %</b>	29,1	29,1
<b>Proteine g</b>	30,1	<b>Proteine g</b>	39,7	34,6
<b>Carboidrati g</b>	112,8	<b>Carboidrati g</b>	119,9	116,3
<b>Lipidi g</b>	26,13	<b>Lipidi g</b>	29,12	27,6

Data emissione: 24/10/2024

Dott.ssa Valentina Palladino

Biologa Nutrizionista

Albo dei Biologi iscr. n. AA\_077551