

Scuole Comune di Salerno
INFANZIA
primavera/estate

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
II SETTIMANA	PASTA AL POMODORO E BASILICO	PIZZA MARGHERITA	PASTA CON CREMA DI VERDURE ESTIVE	PASTA E CECI	INSALATA DI RISO
	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>
	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>
	Pasta di semola cruda	Base pizza	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo
	60	150	60	35	50
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Mozzarella di vacca	Patate crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pomodori da insalata
	30	10	10	30	20
	Olio di oliva extra vergine		Zucchine crude	Ceci secchi crudi	Scamorza
	6		15	20	10
	Carote crude		Carote crude	Cipolle crude	Mais dolce, in scatola, sgocciolato
3		10	3	10	
Cipolle crude		Parmigiano	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	
3		5	5	4	
Parmigiano		Olio di oliva extra vergine	Carote crude	Sale iodato	
4		4	3	0,2	
Basilico		Cipolle crude	Sale iodato		
1		3	0,2		
Sale iodato		Sale iodato	0,2		
0,2		0,2			



COTOLETTA DI PESCE		PROSCIUTTO COTTO		BOCCONCINI DI POLLO PANATI		CACIOTTA		UOVA STRAPAZZATE	
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>
Limanda, surgelata	60	Prosciutto cotto	30	Pollo, fuso senza pelle crudo	50	Caciottina vaccina	30	Uova di gallina, intero	60
Pangrattato	10			Farina di mais	8			Olio di oliva extra vergine	4
Olio di oliva extra vergine	6			Olio di oliva extra vergine	5			Parmigiano	4
Uova di gallina, intero	4			Uova di gallina, intero	4			Sale iodato	0,2
Sale iodato	0,3			Sale iodato	0,3				
ZUCCHINE AL FORNO		INSALATA VERDE		CAROTE GRATINATE		INSALATA DI POMODORI		PATATE AL FORNO	
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>
Zucchine crude	80	Lattuga	50	Carote crude	80	Pomodori da insalata	60	Patate crude	60
Olio di oliva extra vergine	5	Olio di oliva extra vergine	5	Olio di oliva extra vergine	5	Sale iodato	0,2	Olio di oliva extra vergine	4
Cipolle crude	5	Sale iodato	0,3	Pangrattato	5	Olio di oliva extra vergine	4	Rosmarino	1

Sale iodato	0,3			Sale iodato	0,2			Sale iodato	0,2		
PANE		PANE INTEGRALE		PANE		PANE		PANE			
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)		
<i>Pane di tipo 0</i>	<i>40</i>	<i>Pane di tipo integrale</i>	<i>50</i>	<i>Pane di tipo 0</i>	<i>40</i>	<i>Pane di tipo 0</i>	<i>40</i>	<i>Pane di tipo 0</i>	<i>40</i>		
FRUTTA DI STAGIONE	<i>Peso netto(g)</i>	POLPA DI FRUTTA	<i>Peso netto(g)</i>	FRUTTA DI STAGIONE	<i>Peso netto(g)</i>	FRUTTA DI STAGIONE	<i>Peso netto(g)</i>	FRUTTA DI STAGIONE	<i>Peso netto(g)</i>		
	150		100g		150		150		150		
											MEDIA
Kcal	659	Kcal	673	Kcal	699	Kcal	571	Kcal	668		659
Proteine %	13,7	Proteine %	12,9	Proteine %	14,1	Proteine %	13,7	Proteine %	13,6		13,7
Carboidrati %	57,2	Carboidrati %	58,5	Carboidrati %	60	Carboidrati %	56,4	Carboidrati %	56,2		57,9
Lipidi %	27,5	Lipidi %	28,7	Lipidi %	25,9	Lipidi %	29,9	Lipidi %	30,2		28,4
Proteine g	26,3	Proteine g	21,7	Proteine g	24,8	Proteine g	19,7	Proteine g	21,03		22,7
Carboidrati g	97,,9	Carboidrati g	98,7	Carboidrati g	106,7	Carboidrati g	80,8	Carboidrati g	94		95,2
Lipidi g	20,9	Lipidi g	21,5	Lipidi g	19,4	Lipidi g	19,03	Lipidi g	23		20,8

