

Scuole Comune di Salerno
PRIMARIA
primavera/estate



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	PASTA AL TONNO	RISO E PISELLI	PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE	PASTA AL POMODORO E BASILICO	PASTA E LENTICCHIE
	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>
	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	70	50	70	70	40
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Piselli surgelati	Zucchine crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pasta di semola cruda
	35	80	40	35	40
	Tonno, sott'olio, sgocciolato	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Lenticchie secche crude
	15	6	6	7	20
	Olio di oliva extra vergine	Cipolle crude	Parmigiano	Parmigiano	Olio di oliva extra vergine
7	4	5	5	5	
Cipolle crude	Sale iodato	Cipolle crude	Carote crude	Carote crude	
4	0,3	4	4	4	
Carote crude	Carote	Sale iodato	Cipolle crude	Cipolle crude	
4	3	0,3	4	4	
Sale iodato			Basilico	Sale iodato	
0,3			1	0,3	
			Sale iodato		
			0,3		

FRITTATA CON LE ZUCCHINE		HAMBURGER DI VITELLO IN UMIDO		SCALOPPINA DI TACCHINO		BURGER DI PESCE		PARMIGIANO	
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
Uova di gallina, intero	60	Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	60	Tacchino intero, senza pelle crudo	60	Limanda, surgelata	60	Parmigiano	30
Zucchine crude	40	Olio di oliva extra vergine	6	Farina di frumento tipo 00	8	Patate crude	20		
Olio di oliva extra vergine	5	Cipolle crude	3	Burro	6	Pangrattato	8		
Parmigiano	5	Carote crude	3	Sale iodato	0,4	Olio di oliva extra vergine	6		
Sale iodato	0,3	Sale iodato	0,5			Uova di gallina, pastorizzato	4		
						Sale iodato	0,3		
		CAROTE AL TEGAME		PATATE AL FORNO		ORTOLANA GRATINATA		INSALATA DI POMODORI	
		<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
		Carote crude	120	Patate crude	70	Carote crude	60	Pomodori da insalata	80
		Olio di oliva extra vergine	7	Olio di oliva extra vergine	5	Zucchine crude	60	Olio di oliva extra vergine	6
		Cipolle crude	5	Rosmarino	1	Pangrattato	7	Sale iodato	0,4
		Prezzemolo	1	Sale iodato	0,3	Olio di oliva extra vergine	6		

		Sale iodato 0,3				Sale iodato 0,4				
PANE INTEGRALE		PANE		PANE		PANE		PANE		
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	
Pane di tipo integrale	60	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	
FRUTTA DI STAGIONE	<i>Peso netto</i>	POLPA DI FRUTTA	<i>Peso netto</i>	FRUTTA DI STAGIONE	<i>Peso netto</i>	FRUTTA DI STAGIONE	<i>Peso netto</i>	FRUTTA DI STAGIONE	<i>Peso netto</i>	
	150		100g		150		150		150	
										MEDIA
Kcal	711	Kcal	687	Kcal	798	Kcal	828	Kcal	664	738
Proteine %	15	Proteine %	15,6	Proteine %	15	Proteine %	14,4	Proteine %	16	15,2
Carboidrati %	56,8	Carboidrati %	55,8	Carboidrati %	60	Carboidrati %	59,7	Carboidrati %	56,8	58
Lipidi %	28,1	Lipidi %	28,6	Lipidi %	24,9	Lipidi %	25,9	Lipidi %	27,1	26,8
Proteine g	27	Proteine g	26,88	Proteine g	30,33	Proteine g	30	Proteine g	26,62	28,2
Carboidrati g	101,14	Carboidrati g	96,16	Carboidrati g	120,6	Carboidrati g	123,9	Carboidrati g	94,5	107,3
Lipidi g	22,3	Lipidi g	21,9	Lipidi g	21,9	Lipidi g	23,9	Lipidi g	20,05	22,02