

**Scuole Comune di Salerno**  
**PRIMARIA**  
**primavera/estate**



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
<b>II SETTIMANA</b>	<b>PASTA AL POMODORO E BASILICO</b>	<b>PIZZA MARGHERITA</b>	<b>PASTA CON CREMA DI VERDURE ESTIVE</b>	<b>PASTA E CECI</b>	<b>INSALATA DI RISO</b>
	<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	Base pizza	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo
	70	150	70	40	60
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Mozzarella di vacca	Patate crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pomodori da insalata
	35	10	10	35	25
	Olio di oliva extra vergine		Carote crude	Ceci secchi crudi	Scamorza
	7		10	20	12
	Parmigiano		Zucchine crude	Cipolle crude	Mais dolce, in scatola, sgocciolato
5		20	4	12	
Carote crude		Parmigiano	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	
4		6	5	5	
Cipolle crude		Cipolle crude	Carote crude	Sale iodato	
4		4	4	0,2	
Basilico		Olio di oliva extra vergine	Sale iodato		
1		5	0,3		
Sale iodato		Sale iodato			
0,3		0,3			

<b>COTOLETTA DI PESCE</b>		<b>PROSCIUTTO COTTO</b>		<b>BOCCONCINI DI POLLO PANATI</b>		<b>CACIOTTA</b>		<b>UOVA STRAPAZZATE</b>	
<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>
Limanda, surgelata	70	Prosciutto cotto	40	Pollo, fuso senza pelle crudo	60	Caciottina vaccina	40	Uova di gallina, intero	60
Pangrattato	12			Farina di mais	10			Olio di oliva extra vergine	4
Olio di oliva extra vergine	7			Olio di oliva extra vergine	6			Parmigiano	5
Uova di gallina, intero	5			Uova di gallina, intero	5			Sale iodato	0,4
Sale iodato	0,4			Sale iodato	0,4				
<b>ZUCCHINE AL FORNO</b>		<b>INSALATA VERDE</b>		<b>CAROTE GRATINATE</b>		<b>INSALATA DI POMODORI</b>		<b>PATATE AL FORNO</b>	
<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>
Zucchine crude	120	Lattuga	60	Carote crude	120	Pomodori da insalata	80	Patate crude	70
Olio di oliva extra vergine	6	Olio di oliva extra vergine	5	Pangrattato	6	Olio di oliva extra vergine	6	Olio di oliva extra vergine	5
Cipolle crude	6	Sale iodato	0,4	Olio di oliva extra vergine	6	Sale iodato	0,4	Rosmarino	1
Sale iodato	0,4			Sale iodato	0,3			Sale iodato	0,3
<b>PANE</b>		<b>PANE INTEGRALE</b>		<b>PANE</b>		<b>PANE</b>		<b>PANE</b>	

<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 0	50	Pane di tipo integrale	60	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	
<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	<i>Peso netto</i>	<b>POLPA DI FRUTTA</b>	<i>Peso netto</i>	<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	<i>Peso netto</i>	<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	<i>Peso netto</i>	<b>FRUTTA DI STAGIONE</b>	<i>Peso netto</i>	
	150		100		150		150		150	
										<b>MEDIA</b>
<b>Kcal</b>	799	<b>Kcal</b>	721	<b>Kcal</b>	834	<b>Kcal</b>	682	<b>Kcal</b>	764	760
<b>Proteine %</b>	16,9	<b>Proteine %</b>	13,6	<b>Proteine %</b>	14,2	<b>Proteine %</b>	14,3	<b>Proteine %</b>	12,4	14,3
<b>Carboidrati %</b>	55,3	<b>Carboidrati %</b>	57,5	<b>Carboidrati %</b>	60	<b>Carboidrati %</b>	55,3	<b>Carboidrati %</b>	57,9	57,4
<b>Lipidi %</b>	27,8	<b>Lipidi %</b>	28,8	<b>Lipidi %</b>	23,8	<b>Lipidi %</b>	30,4	<b>Lipidi %</b>	29,7	28,2
<b>Proteine g</b>	34,09	<b>Proteine g</b>	24,6	<b>Proteine g</b>	29,9	<b>Proteine g</b>	24,5	<b>Proteine g</b>	23,7	27,4
<b>Carboidrati g</b>	110,5	<b>Carboidrati g</b>	103,4	<b>Carboidrati g</b>	126,6	<b>Carboidrati g</b>	94,6	<b>Carboidrati g</b>	110,9	109,8
<b>Lipidi g</b>	24,74	<b>Lipidi g</b>	23,2	<b>Lipidi g</b>	23,5	<b>Lipidi g</b>	23,08	<b>Lipidi g</b>	25,25	23,9

Data emissione ed autorizzazione ASL: 21/03/2025