

Scuole Comune di Salerno
PRIMARIA
primavera/estate



	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
III SETTIMANA	PASTA E LENTICCHIE	FRITTATA DI PASTA	PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE	PASTA AL PESTO	RISOTTO AL POMODORO
	<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>
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Riso brillato crudo
	40	70	70	70g	70
	Pasta di semola cruda	Uova di gallina, intero	Zucchine crude	Pesto confezionato	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	40	60	40	20g	45
	Lenticchie secche crude	Prosciutto cotto	Olio di oliva extra vergine	Sale iodato	Olio di oliva extra vergine
20	15	6	0,3	5	
Olio di oliva extra vergine	Parmigiano	Parmigiano		Carote crude	
5	15	5		4	
Carote crude	Olio di oliva extra vergine	Cipolle crude		Cipolle crude	
4	8	4		4	
Cipolle crude	Sale iodato	Sale iodato		Parmigiano	
4	0,4	0,3		5	
Sale iodato				Sale iodato	
0,3				0,3	

FIORDILATTE				POLPETTE AL SUGO					
<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>			<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	STRACCETTI DI POLLO AL FORNO		BURGER DI PESCE	
Fior di latte	60			Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	60				
				Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	35	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto</i>
				Olio di oliva extra vergine	6	Pollo, petto crudo	60	Limanda, surgelata	60
				Carote crude	3	Olio di oliva extra vergine	6	Patate crude	20
				Cipolle crude	3	Sale iodato	0,3	Pangrattato	8
				Sale iodato	0,5			Olio di oliva extra vergine	6
								Uova di gallina, pastorizzato	4
								Sale iodato	0,3
INSALATA VERDE		INSALATA DI POMODORI		PATATE AL FORNO		FAGIOLINI ALL'OLIO		CAROTE AL TEGAME	
<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>
Lattuga	60	Pomodori da insalata	80	Patate crude	70	Fagiolini surgelati	120	Carote crude	120
Olio di oliva extra vergine	5	Olio di oliva extra vergine	6	Olio di oliva extra vergine	5	Olio di oliva extra vergine	6	Olio di oliva extra vergine	7
Sale iodato	0,4	Sale iodato	0,4	Rosmarino	1	Sale iodato	0,3	Cipolle crude	5

PANE		PANE		PANE		PANE		PANE INTEGRALE		
Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	Ingredienti	Peso netto	
Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo integrale	60	
FRUTTA DI STAGIONE	Peso netto	FRUTTA DI STAGIONE	Peso netto	FRUTTA DI STAGIONE	Peso netto	FRUTTA DI STAGIONE	Peso netto	POLPA DI FRUTTA	Peso netto	
	150		150		150		150		100	
										MEDIA
Kcal	705	Kcal	747	Kcal	788	Kcal	710	Kcal	766	750
Proteine %	16,4	Proteine %	14,6	Proteine %	15	Proteine %	16	Proteine %	13,7	15
Carboidrati %	53,2	Carboidrati %	55,6	Carboidrati %	59	Carboidrati %	59,1	Carboidrati %	59,9	57,2
Lipidi %	30,4	Lipidi %	29,8	Lipidi %	26	Lipidi %	24,3	Lipidi %	26,4	27,9
Proteine g	29,05	Proteine g	27,36	Proteine g	29,74	Proteine g	29,64	Proteine g	26,31	28,6
Carboidrati g	94,17	Carboidrati g	104,03	Carboidrati g	116,56	Carboidrati g	105,23	Carboidrati g	115,13	107
Lipidi g	23,88	Lipidi g	24,8	Lipidi g	22,8	Lipidi g	19,2	Lipidi g	22,52	23,3

Data emissione ed autorizzazione ASL: 21/03/2025