

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
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>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	<i>Ingredienti (g)</i>	<i>Ingredienti (g)</i>	<i>Ingredienti (g)</i>	<i>Ingredienti (g)</i>	<i>Ingredienti (g)</i>
	Pasta di semola cruda	Piselli surgelati	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	40	40	40	40	30
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Riso parboiled crudo	Zucchine crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pasta di semola cruda
	25	40	20	25	30
	Tonno, sott'olio, sgocciolato	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Lenticchie secche crude
	10	4	4	4	10
	Olio di oliva extra vergine	Cipolle crude	Cipolle crude	Parmigiano	Olio di oliva extra vergine
4	3	3	3	4	
Cipolle crude	Sale iodato	Parmigiano	Carote crude	Carote crude	
3	0,2	3	3	3	
Carote crude	Carote	Sale iodato	Cipolle crude	Cipolle crude	
3	3g	0,2	3	3	
Sale iodato			Basilico	Sale iodato	
0,2			1	0,2	

FRITTATA CON LE ZUCCHINE		HAMBURGER DI VITELLO IN UMIDO		SCALOPPINA DI TACCHINO		BURGER DI PESCE		PARMIGIANO	
<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>
Uova di gallina, intero	30	Vitellone 12- 24 mesi - tagli posteriori	40	Tacchino intero, senza pelle crudo	40	Limanda, surgelata	40	PARMIGIANO	20
Zucchine crude	20	Olio di oliva extra vergine	4	Farina di frumento tipo 00	6	Patate crude	10		
Olio di oliva extra vergine	4	Cipolle crude	3	Burro	5	Pangrattato	6		
Parmigiano	3	Carote crude	3	Sale iodato	0,2	Uova di gallina, pastorizzato	5		
Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,3			Olio di oliva extra vergine	4		
						Sale iodato	0,2		
		CAROTE AL TEGAME		PATATE AL FORNO		ORTOLANA GRATINATA		INSALATA DI POMODORI	
		<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>
		Carote crude	60	Patate crude	50	Zucchine crude	30	Pomodori da insalata	40

		Cipolle crude 4	Olio di oliva extra vergine 3	Carote crude 30	Olio di oliva extra vergine 3		
		Olio di oliva extra vergine 4	Rosmarino 1	Pangrattato 6	Sale iodato 0,2		
		Prezzemolo 1	Sale iodato 0,2	Olio di oliva extra vergine 4			
		Sale iodato 0,2		Sale iodato 0,2			
	PANE INTEGRALE	PANE	PANE	PANE	PANE		
	<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>	<i>Peso netto (g)</i>	
	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	
	Pane integrale 30	Pane di tipo 0 20	Pane di tipo 0 20	Pane di tipo 0 20	Pane di tipo 0 20	Pane di tipo 0 20	
	<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>	<i>Peso netto (g)</i>	
	FRUTTA DI STAGIONE	POLPA DI FRUTTA	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE	
	150	100	150	150	150	150	
							MEDIA
	Kcal 432	Kcal 436	Kcal 495	Kcal 505	Kcal 408	459	
	Proteine % 14,2	Proteine % 15	Proteine % 15	Proteine % 14,6	Proteine % 14,8	14,8	
	Carboidrati % 57,3	Carboidrati % 56,5	Carboidrati % 58,9	Carboidrati % 58,3	Carboidrati % 55,2	57	
	Lipidi % 28,5	Lipidi % 28,5	Lipidi % 26,1	Lipidi % 27	Lipidi % 30	28,2	

Proteine g	15,44	Proteine g	16,57	Proteine g	18,7	Proteine g	18,5	Proteine g	15,2	16,9
Carboidrati g	62,15	Carboidrati g	61,74	Carboidrati g	73,1	Carboidrati g	74	Carboidrati g	55	65,27
Lipidi g	13,75	Lipidi g	13,84	Lipidi g	14,4	Lipidi g	15,2	Lipidi g	14,6	14,3

Data emissione ed autorizzazione ASL: 21/03/2025