

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
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>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>
	Ingredienti (g)	Ingredienti (g)	Ingredienti (g)	Ingredienti (g)	Ingredienti (g)
	Pasta di semola cruda	Base pizza	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo
	40	100	40	30	40
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Mozzarella di vacca	Patate crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pomodori da insalata
	25	10	10	25	15
	Olio di oliva extra vergine		Zucchine crude	Ceci secchi crudi	Scamorza
	4		10	10	8
	Parmigiano		Carote crude	Olio di oliva extra vergine	Mais dolce, in scatola, sgocciolato
3		10	3	8	
Carote crude		Parmigiano	Carote crude	Olio di oliva extra vergine	
3		5	3	3	
Cipolle crude		Cipolle crude	Cipolle crude	Sale iodato	
3		3	3	0,2	
Basilico		Olio di oliva extra vergine	Sale iodato		
1		3	0,2		
Sale iodato		Sale iodato			
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	40	Prosciutto cotto	25	Pollo, fuso senza pelle crudo	40	Caciotta	30	Uova di gallina, intero	30
Pangrattato	9			Farina di mais	7			Olio di oliva extra vergine	3
Olio di oliva extra vergine	4			Olio di oliva extra vergine	4			Parmigiano	3
Uova di gallina, intero	3			Uova di gallina, intero	4			Sale iodato	0,2
Sale iodato	0,2			Sale iodato	0,2				
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	60	Lattuga	40	Carote crude	60	Pomodori	40g	Patate crude	50
Olio di oliva extra vergine	4	Olio di oliva extra vergine	4	Pangrattato	4	Olio evo	4g	Olio di oliva extra vergine	3
Cipolle crude	4	Sale iodato	0,2	Olio di oliva extra vergine	4	Sale iodato	0,2g	Rosmarino	1
Sale iodato	0,2			Sale iodato	0,2			Sale iodato	0,2

	PANE		PANE INTEGRALE		PANE		PANE		PANE		MEDIA
	<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>	
	Pane di tipo 0	20	Pane integrale	30	Pane di tipo 0	20	Pane di tipo 0	20	Pane di tipo 0	20	
	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		100		150		150		150	
	Kcal	467	Kcal	478	Kcal	512	Kcal	407	Kcal	476	468
	Proteine %	15	Proteine %	13,4	Proteine %	14,5	Proteine %	12,7	Proteine %	11,5	13,5
	Carboidrati %	57,1	Carboidrati %	56,6	Carboidrati %	58,3	Carboidrati %	57,3	Carboidrati %	59,2	57,8
	Lipidi %	28	Lipidi %	30	Lipidi %	27,2	Lipidi %	30	Lipidi %	29,3	28,7
	Proteine g	17,8	Proteine g	16,9	Proteine g	18,7	Proteine g	13	Proteine g	13,8	15,8
	Carboidrati g	68,2	Carboidrati g	67,33	Carboidrati g	75,06	Carboidrati g	58,5	Carboidrati g	70,9	68
	Lipidi g	14,8	Lipidi g	16,8	Lipidi g	15,6	Lipidi g	13,6	Lipidi g	15,6	15