

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
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>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>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Riso brillato crudo
	30	50	40	40	50
	Pasta di semola cruda	Uova di gallina, intero	Zucchine crude	Pesto confezionato	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	30	30	20	5	35
	Lenticchie secche crude	Prosciutto cotto	Olio di oliva extra vergine	Sale iodato	Parmigiano
10	10	4	0,1	4	
Olio di oliva extra vergine	Parmigiano	Cipolle crude		Olio di oliva extra vergine	
4	5	3		4	
Carote crude	Olio di oliva extra vergine	Parmigiano		Cipolle crude	
3	5	3		3	
Cipolle crude	Sale iodato	Sale iodato		Carote crude	
3	0,3	0,2		3	
Sale iodato				Sale iodato	
0,2				0,2	



FIORDILATTE				POLPETTE AL SUGO		STRACCETTI DI POLLO AL FORNO		BURGER DI PESCE	
<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>
Fiordilatte	30			Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	40	Pollo, petto crudo	40	Limanda, surgelata	40
				Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	25	Olio di oliva extra vergine	4	Patate crude	10
				Olio di oliva extra vergine	4	Sale iodato	0,2	Pangrattato	6
				Cipolle crude	3			Uova di gallina, pastorizzato	5
				Carote crude	3			Olio di oliva extra vergine	4
				Sale iodato	0,3			Sale iodato	0,2
INSALATA VERDE		INSALATA DI POMODORI		PATATE AL FORNO		FAGIOLINI ALL'OLIO		CAROTE AL TEGAME	
<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>
Lattuga	40	Pomodori da insalata	40	Patate crude	50	Fagiolini surgelati	60	Carote crude	60
Olio di oliva extra vergine	4	Olio di oliva extra vergine	3	Olio di oliva extra vergine	3	Olio di oliva extra vergine	4	Cipolle crude	4

	Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,2	Rosmarino	1	Sale iodato	0,2	Olio di oliva extra vergine	4	
					Sale iodato	0,2			Prezzemolo	1	
									Sale iodato	0,2	
	PANE		PANE		PANE		PANE		PANE		PANE
	<i>Peso netto (g)</i>		<i>Peso netto (g)</i>		<i>Peso netto (g)</i>		<i>Peso netto (g)</i>		INTEGRALE		<i>Peso netto (g)</i>
<i>Ingredienti</i>		<i>Ingredienti</i>		<i>Ingredienti</i>		<i>Ingredienti</i>		<i>Ingredienti</i>		<i>Ingredienti</i>	
	Pane di tipo 0	20	Pane di tipo 0	20	Pane di tipo 0	20	Pane di tipo 0	20	Pane integrale	30	
	<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		FRUTTA DI STAGIONE		FRUTTA DI STAGIONE		FRUTTA DI STAGIONE		FRUTTA DI STAGIONE	POLPA DI FRUTTA		<i>Peso netto (g)</i>
	150		150		150		150				100
											MEDIA
Kcal	430	Kcal	474	Kcal	498	Kcal	418	Kcal	509		469
Proteine %	14,3	Proteine %	13,4	Proteine %	14,5	Proteine %	16	Proteine %	13,7		14,3
Carboidrati %	55	Carboidrati %	57,2	Carboidrati %	59	Carboidrati %	58	Carboidrati %	59,6		57,2
Lipidi %	30,7	Lipidi %	29,4	Lipidi %	26,5	Lipidi %	25,3	Lipidi %	26,8		28,5
Proteine g	15,4	Proteine g	15,8	Proteine g	18,16	Proteine g	18,02	Proteine g	17,4		16,8
Carboidrati g	58,5	Carboidrati g	67,9	Carboidrati g	74	Carboidrati g	61	Carboidrati g	76,09		67,5

Lipidi g	15,2	Lipidi g	15,5	Lipidi g	14,7	Lipidi g	14,4	Lipidi g	15,2	14,9
-----------------	------	-----------------	------	-----------------	------	-----------------	------	-----------------	------	------

Data emissione ed autorizzazione ASL: 21/03/2025