

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
primavera/estate

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
V SETTIMANA	PASTA CON CREMA DI ZUCCHINE	PASTA AL PESTO	RISOTTO AL POMODORO	GATEAU DI PATATE	PASTA E CECI
	<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 40	Pasta di semola cruda 40	Riso brillato crudo 50	Patate crude 140	Pasta di semola cruda 30
	Zucchine crude 20	Pesto confezionato 5	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 35	Pangrattato 10	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale] 25
	Olio di oliva extra vergine 4	Sale iodato 0,1	Parmigiano 4	Prosciutto cotto 4	Ceci secchi crudi 10
	Cipolle crude 3		Olio di oliva extra vergine 4	Olio di oliva extra vergine 3	Olio di oliva extra vergine 3
	Parmigiano 3		Cipolle crude 3	Latte di vacca UHT, intero 3	Carote crude 3
	Sale iodato 0,2		Carote crude 3	Parmigiano 3	Cipolle crude 3
			Sale iodato 0,2	Sale iodato 0,3	Sale iodato 0,2



BURGER DI PESCE		SPEZZATINO DI VITELLO E PATATE		FRITTATA		BOCCONCINI DI TACCHINO IN UMIDO		FIORDILATTE	
<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	Patate crude	60	Uova di gallina, intero	30	Tacchino, fesa cruda	40	Fiordilatte	30
Patate crude	10	Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	40	Latte di vacca UHT, intero	3	Olio di oliva extra vergine	5		
Pangrattato	6	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20	Olio di oliva extra vergine	3	Cipolle crude	3		
Uova di gallina, pastorizzato	5	Olio di oliva extra vergine	6	Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,2		
Olio di oliva extra vergine	4	Cipolle crude	3						
Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,2						
CAROTE AL TEGAME				ZUCCHINE 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			Zucchine crude	60	Zucchine crude	30	Pomodori da insalata	40

	Cipolle crude 4			Olio di oliva extra vergine 4		Carote crude 30		Olio di oliva extra vergine 3	
	Olio di oliva extra vergine 4			Cipolle crude 4		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		PANE	PANE		PANE		PANE	
	<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>	<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>		<i>Peso netto</i>	
	Ingredienti		Ingredienti	Ingredienti		Ingredienti		Ingredienti	
	Pane di tipo 0 20		Pane di tipo 0 20	Pane di tipo 0 20		Pane integrale 30		Pane di tipo 0 20	
	FRUTTA DI STAGIONE		FRUTTA DI STAGIONE	FRUTTA DI STAGIONE		FRUTTA DI STAGIONE		POLPA DI FRUTTA	
	<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>	
	150		150	150		150		100	
									MEDIA
	Kcal 487		Kcal 480	Kcal 468		Kcal 503		Kcal 386	465
	Proteine % 14,6		Proteine % 14,6	Proteine % 10,5		Proteine % 15,8		Proteine % 14,9	14,1
	Carboidrati % 57,8		Carboidrati % 59	Carboidrati % 59,6		Carboidrati % 55		Carboidrati % 53,9	57,2
	Lipidi % 27,6		Lipidi % 26,4	Lipidi % 29,8		Lipidi % 29,2		Lipidi % 31,2	28,7

Proteine g	17,8	Proteine g	17,5	Proteine g	12,4	Proteine g	20	Proteine g	14,4	16,5
Carboidrati g	70,6	Carboidrati g	71	Carboidrati g	70	Carboidrati g	69,6	Carboidrati g	52,2	66,7
Lipidi g	15,02	Lipidi g	14,1	Lipidi g	15,6	Lipidi g	16,42	Lipidi g	13,45	14,9

Data emissione ed autorizzazione ASL: 21/03/2025