

Scuole Comune di Salerno
SECONDARIA
 primavera/estate



	MARTEDI		GIOVEDI	
	III SETTIMANA	FRITTATA DI PASTA		PASTA AL PESTO
<i>Ingredienti</i>		<i>Peso netto (g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto (g)</i>
Pasta di semola cruda		80	Pasta di semola cruda	80
Uova di gallina, intero		80	Pesto confezionato	15
Prosciutto cotto		20	Sale iodato	0,4
Parmigiano		15		
Olio di oliva extra vergine		10		
Sale iodato		0,5		
			STRACCETTI DI POLLO AL FORNO	
			<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto (g)</i>
		Pollo, petto crudo	70	

INSALATA DI POMODORI**Ingredienti**

Pomodori da insalata

Olio di oliva extra vergine

Sale iodato

**Peso
netto (g)**

100

8

0,4

PANE**Ingredienti**

Pane di tipo 0

**Peso
netto (g)**

60

FRUTTA DI STAGIONE**Peso
netto (g)**

150

Olio di oliva extra vergine

7

Sale iodato

0,4

FAGIOLINI ALL'OLIO**Ingredienti**

Fagiolini surgelati

Olio di oliva extra vergine

Sale iodato

Peso netto (g)

150

7

0,4

PANE**Ingredienti**

Pane di tipo 0

Peso netto (g)

60

FRUTTA DI STAGIONE**Peso netto (g)**

150

				MEDIA
Kcal	901	Kcal	862	881
Proteine %	14,4	Proteine %	16,2	15,3
Carboidrati %	56,1	Carboidrati %	56	56
Lipidi %	29,5	Lipidi %	27,8	28,8
Proteine g	32,5	Proteine g	35	34,2
Carboidrati g	126,7	Carboidrati g	120,9	123,8
Lipidi g	29,6	Lipidi g	26,7	28,15

Data emissione ed autorizzazione ASL: 21/03/2025