

Scuole Comune di Salerno
SECONDARIA
 primavera/estate



	MARTEDI		GIOVEDI	
	IV SETTIMANA	RISO OLIO E PARMIGIANO		PIZZA MARGHERITA
<i>Ingredienti</i>		<i>Peso netto (g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto (g)</i>
Riso brillato crudo		80	Base pizza	180
Olio di oliva extra vergine		7	Mozzarella di vacca	15
Parmigiano		8		
Sale iodato		0,4		
STRACCETTI DI POLLO GRATINATO			PROSCIUTTO COTTO	
<i>Ingredienti</i>		<i>Peso netto (g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto (g)</i>
Pollo, fuso senza pelle crudo		80	Prosciutto cotto	50

Pangrattato	10
Olio di oliva extra vergine	7
Sale iodato	0,4

ZUCCHINE TRIFOLATE

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto (g)</i>
Zucchine crude	150
Olio di oliva extra vergine	7
Cipolle crude	6
Prezzemolo	1
Sale iodato	0,4

PANE

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto (g)</i>
Pane di tipo 0	60

FRUTTA DI STAGIONE

Peso netto (g)
150

INSALATA VERDE

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto (g)</i>
Lattuga	80
Olio di oliva extra vergine	6
Sale iodato	40

PANE

<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto (g)</i>
Pane di tipo 0	60

POLPA DI FRUTTA

Peso netto (g)
100

				MEDIA
Kcal	879	Kcal	876	877,5
Proteine %	14,4	Proteine %	13,7	14,05
Carboidrati %	57,7	Carboidrati %	57,6	57,6
Lipidi %	27,9	Lipidi %	28,7	28,3
Proteine g	31,7	Proteine g	30	30,8
Carboidrati g	127,2	Carboidrati g	126,4	126,8
Lipidi g	27,3	Lipidi g	28,05	27,6

Data emissione ed autorizzazione ASL: 21/03/2025