

Scuole Comune di Salerno
PRIMARIA
autunno/inverno

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
III SETTIMANA	Pasta con zucca	Pasta e patate	Pasta al forno	Pasta con cannellini	Riso al pomodoro
	<i>Peso</i>	<i>Peso</i>	<i>Peso</i>	<i>Peso</i>	<i>Peso</i>
	Ingredienti netto(g)	Ingredienti netto(g)	Ingredienti netto(g)	Ingredienti netto(g)	Ingredienti netto(g)
	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo
	70	70	80	45	70
	Zucca gialla	Patate crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	50	55	40	40	45
	Patate crude	Olio di oliva extra vergine	Vitellone 12-24 mesi - tagli anteriori	Fagioli - Cannellini secchi crudi	Olio di oliva extra vergine
	40	8	60	20	5
	Olio di oliva extra vergine	Parmigiano	besciamella	Olio di oliva extra vergine	Cipolle crude
8	4	25	7	4	
Cipolle crude	Sale iodato	Olio di oliva extra vergine	Carote crude	Carote crude	
4	0,4	8	4	4	
Parmigiano		Cipolle crude	Cipolle crude	Parmigiano	
4		4	4	4	
Sale iodato		Carote crude	Sale iodato	Sale iodato	
0,3		4	0,3	0,3	
		Parmigiano			
		4			



Piselli al vapore		Spinaci*		Insalata verde		Carote julienne		Bieta all'olio*	
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)
Piselli surgelati	100	Spinaci, surgelati	120	Lattuga	60	Carote crude	100	Bieta a cubetti surgelata	120
Olio di oliva extra vergine	7	Olio di oliva extra vergine	7	Olio di oliva extra vergine	7	Olio di oliva extra vergine	7	Olio di oliva extra vergine	6
Cipolle crude	3	Sale iodato	0,3	Sale iodato	0,4	Sale iodato	0,3	Sale iodato	0,3
Sale iodato	0,4								
Pane		Pane		Pane		Pane		Pane integrale	
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)
Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	Pane di tipo 0	50	Pane integrale	30g
Frutta di stagione		Polpa di frutta		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione	

	<i>Peso Ingredienti Frutta di stagione</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso Ingredienti Polpa di frutta</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso Ingredienti Frutta di stagione</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso Ingredienti Frutta di stagione</i>	<i>Peso netto(g)</i>							
		150g		100g		150g		150g							
									MEDIA						
Kcal		877	Kcal		766	Kcal		746	Kcal		725	Kcal		803	783
Proteine %		17,5	Proteine %		14,2	Proteine %		14,9	Proteine %		14,3	Proteine %		14,1	15
Carboidrati %		55,9	Carboidrati %		53,2	Carboidrati %		57,8	Carboidrati %		53,7	Carboidrati %		58,8	56
Lipidi %		26,6	Lipidi %		32,6	Lipidi %		27,2	Lipidi %		32,1	Lipidi %		27,1	29
Proteine g		38,45	Proteine g		27,3	Proteine g		27,9	Proteine g		25,8	Proteine g		28,3	29,5
Carboidrati g		122,6	Carboidrati g		101,8	Carboidrati g		107,9	Carboidrati g		97,3	Carboidrati g		118	109,5
Lipidi g		25,9	Lipidi g		27,7	Lipidi g		22,5	Lipidi g		25,8	Lipidi g		24,2	25,3

Data emissione ed autorizzazione ASL: 28/10/2025