

Scuole Comune di Salerno  
**SECONDARIA**  
autunno/inverno

III SETTIMANA	MARTEDI		GIOVEDI	
		<b>Pizza Margherita</b>		<b>Pasta con crema di broccoli</b>
	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>
	Base pizza	180	Pasta di semola cruda	80
	Mozzarella di vacca	15	Cavolo broccolo verde ramoso crudo	40
			Olio di oliva extra vergine	7
			Cipolle crude	5
			Parmigiano	5
			Sale iodato	0,4
	<b>Prosciutto cotto</b>		<b>Arrosto di suino al forno</b>	
	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Peso netto(g)</i>



	Prosciutto cotto	50	Maiale, leggero, lombo	70	
			Olio di oliva extra vergine	7	
			Rosmarino	1	
			Sale iodato	0,4	
	<b>Insalata verde</b>		<b>Bieta all'olio</b>		
	<i><b>Ingredienti</b></i>	<i><b>Peso netto(g)</b></i>	<i><b>Ingredienti</b></i>	<i><b>Peso netto(g)</b></i>	
	Lattuga	80	Bieta a cubetti surgelata	150	
	Olio di oliva extra vergine	8	Olio di oliva extra vergine	7	
	Sale iodato	40	Sale iodato	0,4	
	<b>Pane integrale</b>		<b>Pane</b>		
	<i><b>Ingredienti</b></i>	<i><b>Peso netto(g)</b></i>	<i><b>Ingredienti</b></i>	<i><b>Peso netto(g)</b></i>	
	Pane	70	Pane di tipo 0		60

	<b>Frutta di stagione</b>		<b>Polpa di frutta</b>		<b>MEDIA</b>
	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	
	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	
<b>Kcal</b>	869		<b>Kcal</b>	834	851,5
<b>Proteine %</b>	13,6		<b>Proteine %</b>	17	15,3
<b>Carboidrati %</b>	58,1		<b>Carboidrati %</b>	51,7	54,9
<b>Lipidi %</b>	28,3		<b>Lipidi %</b>	31,2	29,75
<b>Proteine g</b>	29,6		<b>Proteine g</b>	35,5	32,55
<b>Carboidrati g</b>	126,2		<b>Carboidrati g</b>	107,8	117
<b>Lipidi g</b>	27,3		<b>Lipidi g</b>	28,9	28,1

Data emissione ed autorizzazione ASL: 28/10/2025