

Scuole Comune di Salerno  
**PRIMARIA**  
 primavera/estate

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI	
	<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>
<b>II SETTIMANA</b>	Pasta e lenticchie		Pizza margherita		Pasta con crema di verdure		Riso al forno gratinato		Pasta al pomodoro e basilico	
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	45	Base pizza	150	Pasta di semola cruda	70	Riso parboiled crudo	70	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	60
	Pasta di semola cruda	55	Mozzarella di vacca	10	Zucchine crude	25	besciamella	40	Pasta di semola cruda	70
	Lenticchie secche crude	25			Patate crude	10	Olio di oliva extra vergine	5	Olio di oliva extra vergine	7
	Olio di oliva extra vergine	7			Carote crude	25	Parmigiano	5	Cipolle crude	4
	Sedano crudo	3			Olio di oliva extra vergine	7	Prosciutto cotto	10	Parmigiano	5
	Cipolle crude	4			Parmigiano	5	Sale iodato	0,3	Basilico	1
	Carote crude	4			Cipolle crude	4			Sale iodato	0,3
	Sale iodato	0,3			Sale iodato	0,3				



<b>Ricotta</b>		<b>Prosciutto cotto</b>		<b>Bocconcini di pollo panati</b>		<b>Uova strapazzate</b>		<b>Millefoglie di pesce e patate al limone</b>	
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>
Ricotta di vacca	70	Prosciutto cotto	40	Pollo, petto crudo	60	Uova di gallina, intero	60	Patate crude	60
				Pangrattato	15	Olio di oliva extra vergine	4	Limanda, surgelata	60
				Olio di oliva extra vergine	7	Latte di vacca UHT, intero	4	Pangrattato	15
				Uova di gallina, intero	3	Parmigiano	4	Limoni, succo	8
				Sale iodato	0,4	Sale iodato	0,4	Olio di oliva extra vergine	7
<b>Carote julienne</b>		<b>Insalata verde</b>		<b>Piselli al vapore</b>		<b>Spinaci al limone</b>			
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>		
Carote crude	100	Lattuga	60	Piselli surgelati	100	Spinaci, surgelati	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	Sale iodato	0,3
Sale iodato	0,3	Sale iodato	0,4	Cipolle crude	3	Limoni, succo	7		
				Sale iodato	0,4	Sale iodato	0,3		

	<b>Pane integrale</b>		<b>Pane</b>		<b>Pane</b>		<b>Pane</b>			
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	
Pane	50	Pane integrale	60	Pane	50	Pane	50	Pane	50	
<b>Frutta di stagione</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Polpa di frutta</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Frutta di stagione</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Frutta di stagione</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Frutta di stagione</b>	<b>Peso netto(g)</b>	
Frutta di stagione	150	Polpa di frutta	100	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	
									<b>MEDIA</b>	
<b>Kcal</b>	753	<b>Kcal</b>	701	<b>Kcal</b>	825	<b>Kcal</b>	797	<b>Kcal</b>	778	771
<b>Proteine %</b>	13,8	<b>Proteine %</b>	13,4	<b>Proteine %</b>	17,1	<b>Proteine %</b>	13,6	<b>Proteine %</b>	16,2	14,9
<b>Carboidrati %</b>	58,2	<b>Carboidrati %</b>	57,9	<b>Carboidrati %</b>	55,6	<b>Carboidrati %</b>	54,6	<b>Carboidrati %</b>	62,2	57,7
<b>Lipidi %</b>	27,9	<b>Lipidi %</b>	28,6	<b>Lipidi %</b>	27,3	<b>Lipidi %</b>	31,8	<b>Lipidi %</b>	21,6	27,4
<b>Proteine g</b>	26,1	<b>Proteine g</b>	23,6	<b>Proteine g</b>	35,4	<b>Proteine g</b>	27,1	<b>Proteine g</b>	31,5	28,7
<b>Carboidrati g</b>	109,7	<b>Carboidrati g</b>	101,6	<b>Carboidrati g</b>	114,5	<b>Carboidrati g</b>	108,3	<b>Carboidrati g</b>	121	111,2

Lipidi g	23,4	Lipidi g	22,3	Lipidi g	25,01	Lipidi g	28,2	Lipidi g	18,6	23,5
----------	------	----------	------	----------	-------	----------	------	----------	------	------

Data emissione ed autorizzazione ASL: 24/03/2026