

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>
III SETTIMANA	Frittata di pasta	Pasta con crema di zucchine	Pasta e ceci	Riso al pomodoro	Pasta alla marinara
	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo	Pasta di semola cruda
	70	70	45	70	70
	Uova di gallina, intero	Zucchine 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]
	60	25	35	45	60
	Prosciutto cotto	Patate crude	Ceci secchi crudi	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine
	10	10	25	7	8
	Olio di oliva extra vergine	Carote crude	Olio di oliva extra vergine	Cipolle crude	Cipolle crude
	8	25	7	4	4
	Parmigiano	Olio di oliva extra vergine	Cipolle crude	Carote crude	Parmigiano
5	7	4	4	5	
Sale iodato	Parmigiano	Carote crude	Parmigiano	Sale iodato	
0,4	5	4	4	0,3	
	Cipolle crude	Sale iodato	Sale iodato	Origano secco macinato	
	4	0,3	0,3	0,2	
	Sale iodato	0,3			

	Bocconcini di pollo al forno		Fiordilatte		Lonza di suino		Tortino di pesce con patate in crosta		
	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	
	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	Ingredienti	
	Pollo, petto crudo	60	Mozzarella di vacca	60	Maiale, leggero, lombo	60	Patate crude	60	
	Olio di oliva extra vergine	7			Olio di oliva extra vergine	7	Limanda, surgelata	60	
	Sale iodato	0,3			Rosmarino	1	Pangrattato	12	
					Sale iodato	0,4	Olio di oliva extra vergine	10	
							Uova di gallina, pastorizzato	5	
Insalata di pomodori	Patate al forno	Insalata verde e carote	Piselli				Sale iodato	0,4	
<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>Peso netto(g)</i>	
Pomodori da insalata	80	Patate crude	80	Lattuga	50	Piselli surgelati	100	Timo	0,3
Olio di oliva extra vergine	6	Olio di oliva extra vergine	8	Carote crude	50	Olio di oliva extra vergine	7		
Sale iodato	0,4	Rosmarino	1	Olio di oliva extra vergine	6	Cipolle crude	3		
		Sale iodato	0,3	Sale iodato	0,4	Sale iodato	0,4		

	Pane		Pane		Pane integrale		Pane		Pane		
	<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>	
	Pane	50	Pane	50	Pane integrale	60	Pane	50	Pane	50	
	Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		Frutta di stagione		Frutta di stagione		
	<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>	
	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	Polpa di frutta	100	Frutta di stagione	150	Frutta di stagione	150	
											MEDIA
	Kcal	702	Kcal	794	Kcal	718	Kcal	809	Kcal	803	765
	Proteine %	14,8	Proteine %	16,2	Proteine %	14,7	Proteine %	14,8	Proteine %	14,6	15
	Carboidrati %	55,9	Carboidrati %	55,3	Carboidrati %	51,1	Carboidrati %	54,6	Carboidrati %	59,1	55
	Lipidi %	29,3	Lipidi %	28,4	Lipidi %	32,2	Lipidi %	30,7	Lipidi %	26,3	30
	Proteine g	26	Proteine g	32,3	Proteine g	29,9	Proteine g	29,9	Proteine g	31,3	29,88
	Carboidrati g	98,3	Carboidrati g	110	Carboidrati g	88	Carboidrati g	110,5	Carboidrati g	118,8	105,12

Lipidi g	22,9	Lipidi g	25	Lipidi g	26	Lipidi g	27,6	Lipidi g	22,6	24,82
-----------------	------	-----------------	----	-----------------	----	-----------------	------	-----------------	------	-------

Data emissione ed autorizzazione ASL: 24/03/2026