

Scuole Comune di Salerno
PRIMARIA
 primavera/estate

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
IV SETTIMANA	Pasta con piselli	Riso con crema di verdure	Pasta al pomodoro e basilico	Pizza margherita	Pasta e fagioli
	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</i>	<i>Ingredienti</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>
	Pasta di semola cruda	Riso parboiled crudo	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Base pizza	Pasta di semola cruda
	70	70	60	150	55
	Piselli surgelati	Zucchine crude	Pasta di semola cruda	Mozzarella di vacca	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	50	20	70	10	35
	Olio di oliva extra vergine	Patate crude	Olio di oliva extra vergine		Fagioli -Borlotti secchi crudi
	8	20	7		25
	Cipolle crude	Carote crude	Cipolle crude		Olio di oliva extra vergine
4	20	4		8	
Sale iodato	Olio di oliva extra vergine	Parmigiano		Sedano crudo	
0,3	6	5		3	
	Parmigiano	Basilico		Cipolle crude	
	6	1		4	
	Cipolle crude	Sale iodato		Carote crude	
	4	0,3		4	
	Sale iodato			Sale iodato	
	0,3			0,3	



Uova strapazzate		Straccetti di pollo gratinati		Millefoglie di pesce e patate al limone		Prosciutto cotto		Caciotta	
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)
Uova di gallina, intero	60	Pollo, petto crudo	60	Patate crude	60	Prosciutto cotto	40	Caciottina vaccina	40
Olio di oliva extra vergine	4	Pangrattato	10	Limanda, surgelata	60				
Latte di vacca UHT, intero	4	Olio di oliva extra vergine	6	Pangrattato	15				
Parmigiano	4	Sale iodato	0,3	Limoni, succo	8				
Sale iodato	0,4			Olio di oliva extra vergine	7				
Carote gratinate		Fagiolini*		Uova di gallina, pastorizzato	5	Insalata verde		Carote julienne	
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Sale iodato	0,3	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)
Carote crude	120	Fagiolini surgelati	120			Lattuga	60	Carote crude	100
Olio di oliva extra vergine	6	Olio di oliva extra vergine	7			Olio di oliva extra vergine	7	Olio di oliva extra vergine	7
Pangrattato	6	Sale iodato	0,3			Sale iodato	0,4	Sale iodato	0,3

Sale iodato	0,3									
Pane		Pane		Pane		Pane integrale		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	50	Pane integrale	60	Pane	50	
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		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	Frutta di stagione	150	Polpa di frutta	100	Frutta di stagione	150	
									MEDIA	
Kcal	801	Kcal	794	Kcal	778	Kcal	701	Kcal	784	772
Proteine %	14	Proteine %	15,4	Proteine %	16,2	Proteine %	13,4	Proteine %	14,1	14,6
Carboidrati %	56,5	Carboidrati %	59,3	Carboidrati %	62,2	Carboidrati %	57,9	Carboidrati %	54,8	58,1
Lipidi %	29,5	Lipidi %	25,3	Lipidi %	21,6	Lipidi %	28,6	Lipidi %	31,2	27,2
Proteine g	28	Proteine g	30	Proteine g	31,6	Proteine g	23,5	Proteine g	27,6	28,3

Carboidrati g	113,3	Carboidrati g	117	Carboidrati g	121	Carboidrati g	101,6	Carboidrati g	107,3	112,2
Lipidi g	26,4	Lipidi g	22	Lipidi g	18,6	Lipidi g	22,3	Lipidi g	27,1	23,4

Data emissione ed autorizzazione ASL: 24/03/2026