

Scuole Comune di Salerno  
PRIMAVERA  
primavera/estate

	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
I SETTIMANA	<b>Pasta al tonno</b>	<b>Riso al parmigiano in bianco</b>	<b>Pasta con crema di zucchine</b>	<b>Pasta e ceci</b>	<b>Pasta al pomodoro e basilico</b>
	<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	Pasta di semola cruda	Pasta di semola cruda	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	40	40	40	25	40
	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Parmigiano	Zucchine crude	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	Pasta di semola cruda
	30	4	20	25	40
	Tonno, sott'olio	Burro	Cipolle crude	Ceci secchi crudi	Olio di oliva extra vergine
	6	4	3	15	5
	Olio di oliva extra vergine	Sale iodato	Olio di oliva extra vergine	Olio di oliva extra vergine	Cipolle crude
3	0,2	3	4	3	
Carote crude		Parmigiano	Cipolle crude	Parmigiano	
3		3	3	3	
Cipolle crude		Sale iodato	Carote crude	Basilico	
3		0,1	3	1	
Sale iodato			Sale iodato	Sale iodato	
0,2			0,2	0,2	
	<b>Hamburger alla pizzaiola</b>	<b>Cubetti di tacchino al forno</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>
		Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	40	Tacchino, fesa cruda	40				
		Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30	Farina di frumento tipo 00	10	<b>Caciotta</b>		<b>Burger di pesce</b>	
<b>Frittata</b>		Olio di oliva extra vergine	4	Burro	2				
<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>					<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>	<b>Ingredienti</b>	<b>Peso netto(g)</b>
		Uova di gallina, intero	30	Sale iodato	0,2	Caciottina vaccina	20	Limanda, surgelata	40
		Latte di vacca UHT, intero	3					Patate crude	15
		Olio di oliva extra vergine	2					Pangrattato	6
		Sale iodato	0,2					Olio di oliva extra vergine	4
								Uova di gallina, pastorizzato	3
								Sale iodato	0,2
<b>Zucchine al forno</b>		<b>Piselli</b>		<b>Patate sabbiose</b>		<b>Insalata di pomodori</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>Fagiolini</b>	<b>Peso netto(g)</b>
		Piselli surgelati	60	Patate crude	60	Pomodori da insalata	50	<b>Ingredienti</b>	
								Fagiolini surgelati	60
		Olio di oliva extra vergine	5	Olio di oliva extra vergine	4	Olio di oliva extra vergine	4	Olio di oliva extra vergine	4
		Cipolle crude	3	Pangrattato	3	Sale iodato	0,2		

Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,2	
<b>Pane integrale</b>		<b>Pane</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 integrale	30g	Pane	20g	Pane	20g	Pane	20g	Pane	20g	
<b>Polpa di frutta</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</b>		<b>Frutta di stagione</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>	
Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	
										<b>MEDIA</b>
<b>Kcal</b>	393	<b>Kcal</b>	480	<b>Kcal</b>	495	<b>Kcal</b>	410	<b>Kcal</b>	485	452
<b>Proteine %</b>	15	<b>Proteine %</b>	15	<b>Proteine %</b>	15,4	<b>Proteine %</b>	13,8	<b>Proteine %</b>	16	15
<b>Carboidrati %</b>	55	<b>Carboidrati %</b>	55,5	<b>Carboidrati %</b>	61,3	<b>Carboidrati %</b>	53,7	<b>Carboidrati %</b>	54,6	56,02
<b>Lipidi %</b>	30	<b>Lipidi %</b>	29,4	<b>Lipidi %</b>	23,4	<b>Lipidi %</b>	32,5	<b>Lipidi %</b>	29,4	28,94
<b>Proteine g</b>	14	<b>Proteine g</b>	19,3	<b>Proteine g</b>	21,5	<b>Proteine g</b>	14,2	<b>Proteine g</b>	19,5	17,7

<b>Carboidrati g</b>	54	<b>Carboidrati g</b>	65,5	<b>Carboidrati g</b>	75,8	<b>Carboidrati g</b>	55,2	<b>Carboidrati g</b>	66,2	63,34
<b>Lipidi g</b>	13	<b>Lipidi g</b>	15,7	<b>Lipidi g</b>	11,7	<b>Lipidi g</b>	14,8	<b>Lipidi g</b>	15,8	14,2

Data emissione ed autorizzazione ASL: 24/03/2026