

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
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
	40	40	40	100	25
	Piselli surgelati	Zucchine crude	Pasta di semola cruda	Mozzarella di vacca	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]
	30	10	40	10	25
	Olio di oliva extra vergine	Patate crude	Olio di oliva extra vergine		Fagioli -Borlotti secchi crudi
	4	10	5		10
	Cipolle crude	Carote crude	Cipolle crude		Olio di oliva extra vergine
3	10	3		5	
Sale iodato	Olio di oliva extra vergine	Parmigiano		Sedano crudo	
0,2	4	3		3	
	Parmigiano	Basilico		Cipolle crude	
	4	1		3	
	Cipolle crude	Sale iodato		Carote crude	
	3	0,2		3	
	Sale iodato			Sale iodato	
	0,2			0,2	



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	30	Pollo, petto crudo	40	Patate crude	40	Prosciutto cotto	25	Caciottina vaccina	20
Olio di oliva extra vergine	3	Pangrattato	6	Limanda, surgelata	40				
Latte di vacca UHT, intero	2	Olio di oliva extra vergine	4	Pangrattato	10				
Parmigiano	2	Sale iodato	0,2	Limoni, succo	6				
Sale iodato	0,2			Olio di oliva extra vergine	5				
Carote gratinate		Fagiolini*		Uova di gallina, pastorizzato	3	Insalata verde		Carote julienne	
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Sale iodato	0,2	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)
Carote crude	60	Fagiolini surgelati	60			Lattuga	40	Carote crude	60
Olio di oliva extra vergine	4	Olio di oliva extra vergine	4			Olio di oliva extra vergine	3	Olio di oliva extra vergine	3
Pangrattato	4	Sale iodato	0,2			Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,2

Sale iodato	0,2									
Pane		Pane		Pane		Pane integrale		Pane		
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	
Pane	20g	Pane	20g	Pane	20g	Pane integrale	30g	Pane	20g	
Frutta di stagione		Frutta di stagione		Frutta di stagione		Polpa di frutta		Frutta di stagione		
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	
Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Frutta di stagione	150g	Polpa di frutta	100g	Frutta di stagione	150g	
										MEDIA
Kcal	463	Kcal	474	Kcal	480	Kcal	450	Kcal	406	455
Proteine %	13,1	Proteine %	15,6	Proteine %	15,9	Proteine %	13,7	Proteine %	13,1	14,3
Carboidrati %	57,1	Carboidrati %	57,6	Carboidrati %	59,9	Carboidrati %	59	Carboidrati %	55,6	57,9
Lipidi %	29,8	Lipidi %	26,8	Lipidi %	24,2	Lipidi %	27,2	Lipidi %	31,3	27,9
Proteine g	15,12	Proteine g	18,5	Proteine g	19,12	Proteine g	15,4	Proteine g	13,3	16,3

Carboidrati g	66,09	Carboidrati g	68,5	Carboidrati g	72	Carboidrati g	66,2	Carboidrati g	56,5	65,8
Lipidi g	15,3	Lipidi g	14	Lipidi g	13	Lipidi g	13,6	Lipidi g	14,13	14,02

Data emissione ed autorizzazione ASL: 24/03/2026