

Scuole Comune di Salerno
PRIMAVERA
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>
V S E T T I M A N A	Pasta al pesto		Riso al pomodoro		Gateau di patate		Pasta e lenticchie		Pasta al pomodoro e basilico	
	Pasta di semola cruda	40	Riso parboiled crudo	40	Patate crude	150	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	35	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	40
	Pesto confezionato	5	Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	35	Pangrattato	15	Pasta di semola cruda	25	Pasta di semola cruda	40
	Sale iodato	0,1	Parmigiano	2	Olio di oliva extra vergine	5	Lenticchie secche crude	10	Olio di oliva extra vergine	5
			Olio di oliva extra vergine	4	Prosciutto cotto	4	Olio di oliva extra vergine	5	Cipolle crude	3
			Cipolle crude	3	Latte di vacca UHT, intero	4	Sedano crudo	3	Parmigiano	3
			Carote crude	3	Uova di gallina, intero	3	Cipolle crude	3	Basilico	1
			Sale iodato	0,2	Parmigiano	3	Carote crude	3	Sale iodato	0,2
					Sale iodato	0,3	Sale iodato	0,2		



Frittata		Arrosto di tacchino al forno		Fiordilatte		Polpette al sugo		Tortino di pesce in crosta di patate	
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	Maiale, leggero, lombo	40	Mozzarella di vacca	30	Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	40	Patate crude	40
Latte di vacca UHT, intero	3	Olio di oliva extra vergine	4			Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	40	Limanda, surgelata	40
Olio di oliva extra vergine	2	Rosmarino	1			Olio di oliva extra vergine	4	Pangrattato	10
Sale iodato	0,2	Sale iodato	0,2			Cipolle crude	3	Olio di oliva extra vergine	5
						Carote crude	3	Uova di gallina, pastorizzato	3
						Sale iodato	0,3	Sale iodato	0,2
Spianci al parmigiano		Piselli		Insalata di pomodori		Carote gratinate		Timo	0,1
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)		
Spinaci, surgelati	60	Piselli surgelati	60	Pomodori da insalata	50	Carote crude	60		
Burro	3	Olio di oliva extra vergine	5	Olio di oliva extra vergine	4	Olio di oliva extra vergine	4		
Parmigiano	2	Cipolle crude	3	Sale iodato	0,2	Pangrattato	4		
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	392	Kcal	483	Kcal	456	Kcal	461	Kcal	489	456
Proteine %	14,7	Proteine %	16	Proteine %	13,8	Proteine %	15,3	Proteine %	15,6	15
Carboidrati %	59,7	Carboidrati %	54,4	Carboidrati %	51,9	Carboidrati %	54,3	Carboidrati %	58,8	55,9
Lipidi %	25,7	Lipidi %	29,6	Lipidi %	34,3	Lipidi %	30,3	Lipidi %	25,6	29,2
Proteine g	14,4	Proteine g	19,6	Proteine g	15,6	Proteine g	17,6	Proteine g	19,12	17
Carboidrati g	58,5	Carboidrati g	65,5	Carboidrati g	59,1	Carboidrati g	62,6	Carboidrati g	71,9	63,5

Lipidi g	11,2	Lipidi g	15,8	Lipidi g	17,3	Lipidi g	15,5	Lipidi g	13,9	14,7
-----------------	------	-----------------	------	-----------------	------	-----------------	------	-----------------	------	------

Data emissione ed autorizzazione ASL: 24/03/2026