

Scuole Comune di Salerno
SECONDARIA
 primavera/estate

	MARTEDI	GIOVEDI		
		<i>Peso netto(g)</i>	<i>Peso netto(g)</i>	
IV SETTIMANA	Riso con crema di verdure		Pizza margherita	
	<i>Ingredienti</i>		<i>Ingredienti</i>	
	Riso parboiled crudo	80	Base pizza	180
	Zucchine crude	25	Mozzarella di vacca	15
	Patate crude	20		
	Carote crude	25		
	Olio di oliva extra vergine	7		
	Parmigiano	7		
	Cipolle crude	5		
	Sale iodato	0,4		
	Straccetti di pollo gratinati		Prosciutto cotto	



Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)
Pollo, petto crudo	70	Prosciutto cotto	50
Pangrattato	10		
Olio di oliva extra vergine	7		
Sale iodato	0,4		
		Insalata verde	
		Ingredienti	Peso netto(g)
Fagiolini*		Lattuga	80
Ingredienti	Peso netto(g)	Olio di oliva extra vergine	8
Fagiolini surgelati	150	Sale iodato	40
Olio di oliva extra vergine	8		
Sale iodato	0,4		
Pane		Pane integrale	
Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)

	Pane	60	Pane integrale	70	
	Frutta di stagione		Polpa di frutta		
	Ingredienti	Peso netto(g)	Ingredienti	Peso netto(g)	
	Frutta di stagione	150	Polpa di frutta	150	
					MEDIA
	Kcal	906	Kcal	839	872,5
	Proteine %	15,7	Proteine %	13,9	14,8
	Carboidrati %	58,7	Carboidrati %	57	57,85
	Lipidi %	25,6	Lipidi %	29,1	27,35
	Proteine g	35,6	Proteine g	20,1	27,85
	Carboidrati g	133,2	Carboidrati g	119,6	126,4
	Lipidi g	25,8	Lipidi g	27	26,4