

MENÙ ORDINARIO PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

MENÙ ORDINARIO adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per la sicurezza Alimentare e Sicurezza Nutrizionale nella Ristorazione collettiva" CRiPAT. DD N.260 del 09/07/2021

MENÙ ORDINARIO adeguato alle " Linee di indirizzo della Regione Campania per l'elaborazione dei menu asili nido" CRiPAT. DD N.140 del 08/04/2021



Dott.ssa Dietista Nutrizionista Teresa Sessa

Ordini TSRM e PSTRP di Salerno N. 30

1. FABBISOGNO NUTRIZIONALE e POSOLOGIA

I Parametri presi come riferimento per ricavare i fabbisogni di calorie, macro e micronutrienti sono state: le linee di indirizzo per la ristorazione Scolastica, EFSA, LARN e SINU. La grammatura di riferimento è calcolata sulla base dell'età della popolazione scolastica, è necessario conoscere e indicare le caratteristiche merceologiche delle materie prime privilegiando quei metodi di cottura che riducono al minimo le modificazioni chimico-fisiche che possono incidere sul valore nutritivo dell'alimento e tenendo in considerazione la tipologia di legume utilizzato e di somministrazione dei pasti.

2. OLIO

L'olio da utilizzare è solo olio extravergine d'oliva che deve essere conforme a quanto stabilito dal Reg. (UE) 29/2012 mod. dal Reg. (UE) 1069/2018 relativo alle norme di commercializzazione dell'olio d'oliva. Nel caso dell'olio extravergine d'oliva biologico, il prodotto deve essere conforme anche al Reg. (UE) 048/2018. Sono ammessi oli che abbiano caratteristiche organolettiche del tipo fruttato verde o fruttato maturo del tipo intenso, medio o leggero.

3. SALE ALIMENTARE

Deve essere utilizzato unicamente sale arricchito in iodio, così come previsto da D.M. 10 agosto 1995, n. 562 e dalla Legge 21 marzo 2005, n.55. Il fabbisogno in sale è stabilito in base alla fascia di età, nello specifico 4-6 anni 1.1g, 6-11 anni 1.4, 11-13 anni 1.7g.

4. PRIMI PIATTI

Per pasta di semola si intende pasta di semola di grano duro, è possibile utilizzare semola integrale. Qualora alcune portate non risultino gradite si può sostituire il piatto con pasta, pomodoro e parmigiano, nelle stesse quantità previste per quella giornata. Si consiglia ad ogni buon conto il rispetto della dieta prevista poiché nell'elaborazione delle giornate si è tenuto conto dell'obiettivo fondamentale di garantire una Sana Alimentazione e momenti di Educazione alimentare. È opportuno evitare gli abusi.

5. PROSCIUTTO

Il prosciutto cotto deve presentare caratteristiche quali essere realizzate a partire da masse muscolari magre integre; essere privo di glutine, lattosio e proteine del latte; essere prodotto senza aggiunta di polifosfati e altri additivi con attività gelificante o addensante e presentare una quantità di nitriti e nitrati conforme ai limiti di Legge (Reg. CE 1333/2008). È consigliabile per i bambini 3-10 anni tagliare o sminuzzare il prosciutto.

6. PANE

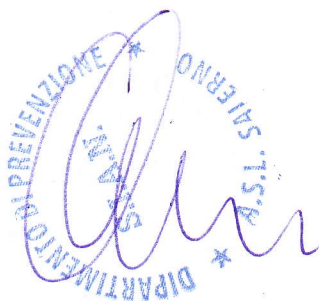
Possono essere impiegate farine "00", "0", "1", "2" e "integrale". Il pane in forma di filone può essere somministrato a fette solo se tagliato al momento o all'inizio del servizio, sempre che mantenga le proprie caratteristiche organolettiche e rispettando le grammature previste. I panini devono essere confezionati singolarmente.

7. FRUTTA

La frutta fresca deve essere di stagione, deve aver raggiunto un adeguato grado di sviluppo e di maturazione rispondente alle caratteristiche della varietà, dell'epoca di raccolta e della zona di produzione. In particolare deve rispondere ai seguenti requisiti: essere indenne da difetti che possano alternarne i caratteri organolettici; non presentare tracce di appassimento e/o di alterazione anche incipiente; essere turgida, non bagnata artificialmente, non trasudante di acqua di condensazione in seguito ad improvviso sbalzo termico conseguente alla permanenza del prodotto in celle frigorifere, né presentare abrasioni meccaniche o maturazione eccessiva.

Dott.ssa Dietista Nutrizionista Teresa Sessa

Ordini TSRM e PSTRP di Salerno N. 30



Tutti i giorni aggiungere: Utilizzo sale iodato ed olio EVO

Note:

- Il pane e la frutta vanno consumati al momento del pasto in quanto facenti parte delle kcal da assumere a durante il pranzo;
- L'operatore addetto alla somministrazione dovrà aiutare il bambino in caso di difficoltà;
- Le grammature indicate si intendono a crudo e al netto degli scarti.

I menù potrebbero subire variazioni in caso:

- eventi non preventivabili;
- mancata disponibilità di materie prime;
- indice di gradibilità tra 0% e 24% ovvero piatto totalmente rifiutato (TR);
- particolari esigenze cliniche;
- prescrizione/certificazione medica valida per l'anno solare in corso;
- per motivi etico religiosi/culturali;
- in prossimità delle feste a carattere religioso (Natale, Pasqua) e delle feste ludiche (Halloween, Carnevale e festa di fine anno).

Dott.ssa Dietista Nutrizionista Teresa Sessa

Ordin. TSRM e PSTRP di Salerno N. 30



SCUOLA INFANZIA 3ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO										
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		
Orecchiette con i broccoli Broccoli Olio extra vergine d'oliva Salsiccia di Tacchino Salsiccia di tacchino Olio extra vergine d'oliva	40	Pasta con zucchine	40	Pasta con patate	40	Pasta al pomodoro	40	Pasta con fagioli	30	
	30	Zucchine	30	Patate	30	Pomodori pelati	50	Fagioli secchi	15	
	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	
	40	Ricotta di bufala DOP	40	Prosciutto cotto alta qualità sgrassato	40	Platessa panata	50	Frittatina di patate al forno	40	
	5					Platessa		Uovo	15	
Patate al forno Patate Olio extra vergine d'oliva Pane comune Frutta di stagione	30	Finocchi gratinati	40	Insalata verde	30	Olio extra vergine d'oliva	q. b.	Olio extra vergine d'oliva	5	
	5	Finocchi	5	Lattuga	5	Carote al forno gratinate	q. b.	Zucca	70	
	30	Olio extra vergine d'oliva	q. b.	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	30	Olio extra vergine d'oliva	5	
	5	Pane grattugiato	35	Pane comune	30	Pane grattugiato	q. b.	Pane comune	30	
	80	Frutta di stagione	70	Frutta di stagione	70	Frutta di stagione	70	Frutta di stagione	70	
Kcal	507,5	Kcal	450,0	Kcal	464,2	Kcal	508	Kcal	510,0	
Carboidrati (g)	70	Carboidrati (g)	60	Carboidrati (g)	69,4	Carboidrati (g)	69,5	Carboidrati (g)	64	
Proteine (g)	18,3	Proteine (g)	13	Proteine (g)	17	Proteine (g)	17,5	Proteine (g)	16	
Lipidi (g)	15,7	Lipidi (g)	15	Lipidi (g)	12,2	Lipidi (g)	16,3	Lipidi (g)	19	
Fibre (g)	4,95	Fibre (g)	7	Fibre (g)	4,2	Fibre (g)	5	Fibre (g)	6	
Calcio (mg)	28	Calcio (mg)	168,75	Calcio (mg)	35,2	Calcio (mg)	48,96	Calcio (mg)	82	
Ferro (mg)	1,45	Ferro (mg)	2,2	Ferro (mg)	1,77	Ferro (mg)	1,68	Ferro (mg)	3,33	
SCUOLA INFANZIA 4ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO										
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		
Riso con verdura Riso Verdura (mix no patate) Olio extra vergine d'oliva Sovacoscia di pollo Sovacoscia di pollo Olio extra vergine d'oliva	40	Pasta con pomodoro	40	Pasta con lenticchie	30	Pasta con zucca	40	Pasta al pomodoro	40	
	60	Pasta	60	Pasta	15	Pasta	30	Pasta a	30	
	5	Pomodori pelati	5	Lenticchie secche	5	Zucca	5	Pomodori pelati	5	
		Olio extra vergine d'oliva		Olio extra vergine d'oliva		Olio extra vergine d'oliva		Olio extra vergine d'oliva		
		Scaloppina di vitello	50							
Filetto di vitello Sovacoscia di pollo Farina Olio extra vergine d'oliva Sovacoscia di pollo (privo di grasso e Olio extra vergine d'oliva)		Filetto di vitello	50							
			15							
	40		5							
	5									
Insalata verde Lattuga Olio extra vergine d'oliva Pane comune Frutta di stagione	50	Patate	50	Carote all'insalata	30	Zucchine a tocchetti al forno	30	Insalata verde	30	
	5	Cipolla	q. b.	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Insalata	5	
				Olio extra vergine d'oliva		Pane grattugiato	q. b.	Olio extra vergine d'oliva	40	
	40	Pane comune	100	Pane comune	30	Pane comune	40	Pane comune	40	
	60	Frutta di stagione		Frutta di stagione	70	Frutta di stagione	50	Frutta di stagione	70	
Kcal	508,7	Kcal	501,8	Kcal	509	Kcal	509,0	Kcal	507,0	
Carboidrati (g)	68,9	Carboidrati (g)	68,3	Carboidrati (g)	65	Carboidrati (g)	55	Carboidrati (g)	70	
Proteine (g)	16,1	Proteine (g)	18,3	Proteine (g)	16	Proteine (g)	20	Proteine (g)	18	
Lipidi (g)	17,5	Lipidi (g)	16,1	Lipidi (g)	19	Lipidi (g)	17	Lipidi (g)	16	
Fibre (g)	5,4	Fibre (g)	4,7	Fibre (g)	6,4	Fibre (g)	4,2	Fibre (g)	4,8	
Calcio (mg)	32,3	Calcio (mg)	33,7	Calcio (mg)	79,75	Calcio (mg)	501	Calcio (mg)	68,6	
Ferro (mg)	0,93	Ferro (mg)	2,52	Ferro (mg)	20,68	Ferro (mg)	2	Ferro (mg)	2,47	

SCUOLA INFANZIA 1ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE									
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
<u>Pasta e piselli</u>		<u>Pasta al pesto</u>		<u>Pasta al pomodoro</u>		<u>Pasta con fagioli</u>		<u>Riso al pomodoro</u>	
Pasta	40	Pasta	40	Pasta	40	Pasta	30	Riso	40
Piselli	30	Pesto di basilico	7	Pomodoro pelati	50	Fagioli secchi	15	Pomodoro pelati	60
Olio extra vergine d'oliva	5			Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	10
<u>Polpettine di merluzzo</u>		<u>Fior di latte</u>		<u>Scaloppina di maiale al limone</u>		<u>Petto di pollo panato</u>		<u>Prosciutto cotto magro alta qualità (sgrassato)</u>	
Merluzzo	50		40	Fettina di maiale, magra	30	Petto di pollo	35	Prosciutto cotto magro	40
Patate	15			Farina	10	Uova	5		
Prezzemolo	q.b.			Succo di limone	q.b.	Pane grattugiato	q.b.		
Olio extra vergine d'oliva	5			Olio extra vergine d'oliva	5		5		
pane grattugiato	q.b.								
<u>Insalata</u>		<u>Zucchine a tocchetti al forno</u>		<u>Ortolana gratinata</u>		<u>Carote all'insalata</u>		<u>Insalata verde</u>	
Insalata	30	Zucchine	50	Verdure (mix, no patate)	50	Carote	30	Lattuga	30
Olio extra vergine d'oliva	5	Pane grattugiato	q.b.	Pane grattugiato	q.b.	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5
		Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5				
<u>Pane comune</u>	35	<u>Pane comune</u>	40	<u>Pane comune</u>	30	<u>Pane comune</u>	35	<u>Pane comune</u>	40
<u>Frutta di stagione</u>	70	<u>Frutta di stagione</u>	70	<u>Frutta di stagione</u>	70	<u>Frutta di stagione</u>	70	<u>Frutta di stagione</u>	70
Kcal	513	Kcal	507	Kcal	506,0	Kcal	501	Kcal	504
Carboidrati (g)	70	Carboidrati (g)	68	Carboidrati (g)	69,5	Carboidrati (g)	64,8	Carboidrati (g)	66,7
Proteine (g)	19	Proteine (g)	15	Proteine (g)	17	Proteine (g)	19	Proteine (g)	17
Lipidi (g)	16	Lipidi (g)	19	Lipidi (g)	16,4	Lipidi (g)	16,7	Lipidi (g)	17
Fibre (g)	6	Fibre (g)	4	Fibre (g)	5	Fibre (g)	6,8	Fibre (g)	4,4
Calcio (mg)	79	Calcio (mg)	40,4	Calcio (mg)	35,9	Calcio (mg)	65,05	Calcio (mg)	53,68
Ferro (mg)	2,85	Ferro (mg)	1,46	Ferro (mg)	1,43	Ferro (mg)	2,48	Ferro (mg)	1,99
SCUOLAINFANZIA 2ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE									
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
<u>Insalata di riso con verdure</u>		<u>Pasta al pomodoro</u>		<u>Pasta con lenticchie</u>		<u>Pasta alla siciliana</u>		<u>Pasta con crema di zucchine</u>	
Riso	40	Pasta	40	Pasta	35	Pasta	40	Pasta	40
Verdure (mix, no patate)	50	Pomodoro pelati	60	Lenticchie secche	15	Melanzane	80	Zucchine	60
Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Pomodoro pelati	60	Parmigiano	5
						Olio extra vergine d'oliva	5	Brodo vegetale	q.b.
<u>Formaggio grana a cubetti DOP</u>		<u>Cuore di merluzzo impanato</u>		<u>Polpettine di bovino</u>		<u>Frittata con prosciutto cotto</u>		Olio extra vergine d'oliva	5
	40	Cuore di merluzzo	60	Filetto di vitellone macinato	40	Uova	50	<u>Sovracoscia di pollo</u>	40
		Pane grattugiato	q.b.	Pane	5	Prosciutto cotto sgrassato	10	Sovracoscia di pollo, priva di pelle e gras	
		Olio extra vergine d'oliva	5	Prezzemolo	q.b.	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5
				uovo	q.b.				
				Olio extra vergine d'oliva	5			<u>Patate al forno</u>	
<u>Carote al forno gratinate</u>		<u>Insalata</u>		<u>Pomodori all'insalata</u>		<u>Piselli in padella</u>		Patate	60
Carote	50	Insalata	30	Pomodori	50	Piselli	30	Olio extra vergine d'oliva	5
Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5		
Pane grattugiato	q.b					Sedano,carota,cipolla	q.b.		
<u>Pane comune</u>	40	<u>Pane comune</u>	45	<u>Pane comune</u>	35	<u>Pane comune</u>	40	<u>Pane comune</u>	30
<u>Frutta di stagione</u>	100	<u>Frutta di stagione</u>	70	<u>Frutta di stagione</u>	70	<u>Frutta di stagione</u>	70	<u>Frutta di stagione</u>	70
Kcal	560	Kcal	522	Kcal	561	Kcal	574	Kcal	540
Carboidrati (g)	69	Carboidrati (g)	72	Carboidrati (g)	71	Carboidrati (g)	72	Carboidrati (g)	71
Proteine (g)	19	Proteine (g)	19	Proteine (g)	20	Proteine (g)	19	Proteine (g)	18
Lipidi (g)	21	Lipidi (g)	16	Lipidi (g)	17	Lipidi (g)	20	Lipidi (g)	18
Fibre (g)	6	Fibre (g)	5	Fibre (g)	6,2	Fibre (g)	8	Fibre (g)	5
Calcio (mg)	126	Calcio (mg)	73,3	Calcio (mg)	59,2	Calcio (mg)	81,7	Calcio (mg)	105
Ferro (mg)	1,24	Ferro (mg)	2,61	Ferro (mg)	3,04	Ferro (mg)	2,99	Ferro (mg)	

Ordini TSRM e PSTRP di Salerno N. 30

Ordini TSRM e PSTRP di Salerno N. 30

Stampa circolare: DIPARTIMENTO PREVENZIONE, PLAN., S.T. S. ANTONIO.

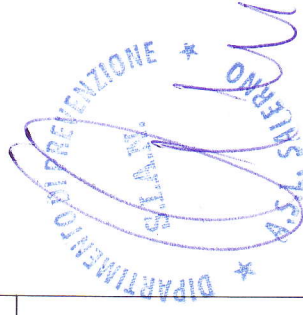
SCUOLA INFANZIA 3ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE									
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Pasta con pesto Pasta Pesto di basilico		Pasta alla siciliana Pasta Melanzane Pomodoro pelati Olio extra vergine d'oliva Polpettine di merluzzo Merluzzo		Pasta con ceci Pasta Ceci secchi Olio extra vergine d'oliva Fior di latte		Lasagna con zucca Pasta all'uovo secca Zucca Scamorza Olio extra vergine d'oliva Parmigiano Salsiccia di tacchino		Pizza solo pomodoro Pizza al pomodoro	
Sovracoscia di pollo, priva di pelle e grasso Sovracoscia di pollo, priva di pelle e grasso		5		40		30 20 5		60 80 8 5 4	
Olio extra vergine d'oliva		15 q.b. 5		15 q.b. 5		40		30 4	
Patate al forno Patate Olio extra vergine d'oliva Pane comune		60 5 30		30 5 35		30 5 40		50 10	
Frutta di stagione		70		70		70		Frutta di stagione	
Kcal		523,0		520,0		560,0		544	
Carboidrati (g)		70		70		71		71	
Proteine (g)		17		19		20		20	
Lipidi (g)		18		16		19		18	
Fibre (g)		4,5		6		7		3,8	
Calcio (mg)		34		84,63		129		138	
Ferro (mg)		1,5		2,92		2,67		2,55	
SCUOLA INFANZIA 4ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE									
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Pasta con tonno Pasta Tonno al naturale, sgocciolato Olio extra vergine d'oliva		Pasta con pomodoro Pasta Pomodori pelati Olio extra vergine d'oliva		Insalata di riso con verdure Riso Verdure (mix, no patate) Olio extra vergine d'oliva		Pasta con lenticchie Pasta Lenticchie Olio extra vergine d'oliva		Pasta con zucchine Pasta Zucchine Olio extra vergine d'oliva	
50 q.b. 5		40 100 5		45 100 10		20 30 5		40 60 5	
Polpettine di merluzzo		Scaloppina di vitello Filetto di vitello		Prosciutto cotto alta qualità (sgrassato) Prosciutto cotto		Fornaggio grana a cubetti DOP		Polpette di bovino	
Merluzzo Pane grattugiato Olio extra vergine d'oliva		Farina Olio extra vergine d'oliva		10 5		40		Macinato di vitellone magro Pane comune Prezzemolo uovo q.b. q.b. 5	
Carote al forno gartinate Carote Pane grattugiato Olio extra vergine d'oliva		Olio extra vergine d'oliva		30 5		60 5		60 5 30 q.b. 5	
Pane comune		Insalata verde Lattuga Olio extra vergine d'oliva		Lattuga Olio extra vergine d'oliva		Patate Olio extra vergine d'oliva		Piselli in padella Piselli Sedano,carota,cipolla Olio extra vergine d'oliva	
Frutta di stagione		30 70		35 70		Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione	
Kcal		512		510,0		Kcal		Kcal	
Carboidrati (g)		69		70		533		533,0	
Proteine (g)		20		18		70		70	
Lipidi (g)		16		16		18		16	
Fibre (g)		4,5		5		6,5		19	
Calcio (mg)		56,8		67,68		32		57,3	
Ferro (mg)		1,93		3,24		1,26		2,31	
		55,0%		70		55,0%		53,0%	
		12,0%		16%		19		14,0%	
		30,0%		28%		24,0%		30,0%	
		3,0%		3%		3,0%		3%	
		58		58		58		58	
		2,82		2,82		2,82		2,82	

SCUOLA PRIMARIA 1ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Pasta al pomodoro Pasta Pomodori pelati Olio extra vergine d'oliva		Risotto con crema di broccoli Riso Broccoli Parmigiano grattugiato Brodo vegetale Olio extra vergine d'oliva		Pasta con ceci Pasta Ceci secchi Olio extra vergine d'oliva		Pasta con pesto senz'aglio Pasta Pesto di basilico senz'aglio		Lasagna con zucca Pasta secca all'uovo Zucca gialla Parmigiano Olio extra vergine d'oliva Scamorza	
Coro di merluzzo impanato Cuore di merluzzo Pane grattugiato Olio extra vergine d'oliva		Fiori di latte Fiori di latte		Petto di pollo panato Petto di pollo Pane grattugiato Uovo Olio extra vergine d'oliva		Frittata al forno con prosciutto Uova Prosciutto cotto magro olio extra vergine d'oliva		Polpette di bovino al forno Filetto di vitellone macinato Pane comune Prezzemolo uovo Olio extra vergine d'oliva	
Insalata verde Insalata Olio extra vergine d'oliva		Carote al forno gratinate Carote Pane grattugiato Olio extra vergine d'oliva		Zucca al forno Zucca Olio extra vergine d'oliva		Insalata Lattuga olio extra vergine d'oliva		Piselli Piselli surgelati Sedano, carota, cipolla Olio extra vergine d'oliva	
Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione	
Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)		Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)		Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)		Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)		Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	
667 91 25 21 6 95 3,34		667 78 25 22 7,5 213 2,5		652,0 92 25 18 8 83,3 3,65		679 93 23 22 6 89,3 3,32		675 93 26 21 7 127 4,31	
MEDIA		MEDIA		MEDIA		MEDIA		MEDIA	
668,0		668,0		668,0		679		675	
89,4		89,4		92		93		93	
53,0%		53%		15%		14%		16%	
24,8		25		30%		30%		28%	
20,8		8		3%		3%		3%	
29,4%		83,3		3%		3%		3%	
6,9		213		3%		3%		3%	
3,1%		2,5		3,65		3,32		4,31	

SCUOLA PRIMARIA 2ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Pasta con zucchine Pasta Zucchine Olio extra vergine d'oliva		Pasta con piselli Pasta Piselli Olio extra vergine d'oliva		Riso al pomodoro Riso Pomodori pelati Olio extra vergine d'oliva		Pasta con verdure Pasta Zucchine e melanzane Olio extra vergine d'oliva		Pasta al pomodoro Pasta Pomodori pelati Olio extra vergine d'oliva	
Formaggio grana Formaggio grana a cubetti DOP		Rollé di frittata con spinaci Uova Parmigiano Spinaci Olio extra vergine d'oliva		Polpettine di merluzzo Merluzzo Patate Olio extra vergine d'oliva pane grattugiato Insalata verde Lattuga Olio extra vergine d'oliva		Arista di maiale Arista di maiale Olio extra vergine d'oliva		Scaloppina di vitello Filetto di vitello Farina olio extra vergine d'oliva	
Carote al forno gratinate Carote Olio extra vergine d'oliva Pane grattugiato		Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione		Purea di patate Patate Latte parzialmente scremato Olio extra vergine d'oliva Parmigiano grattugiato		Zucchine a tocchetti al forno Zucchine Pane grattugiato Olio extra vergine d'oliva	
Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione		Pane comune Frutta di stagione	
Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)		Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)		Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)		Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)		Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	
680,0 84 25 22 5,8 639 3		607,2 92 19,9 15,9 7,7 84,6 3,59		668 92 23 22 6,2 83,2 2,64		625,7 91,3 23,1 17,3 5,7 104,1 1,7		601 91,5 19,7 16,1 5,5 41,65 2,6	
52,0%		52,0%		54%		53%		55,0%	
18,0%		19,9		14,0%		16%		14,0%	
28,0%		30,0%		29%		28%		28,0%	
2%		4,0%		3%		3%		3,0%	
6,2		84,6		3%		3%		3,0%	
3,1%		3,59		2,64		1,7		2,6	



SCUOLA PRIMARIA 3ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO

Società Alimentare S.p.A. - SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO									
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
Orechiette con i broccoli Orechiette Broccoli Olio extra vergine d'oliva	50	Pasta con zucchini Pasta	50	Pasta con patate Pasta	50	Pasta al pomodoro Pasta	50	Pasta con fagioli Pasta	35
	50	Zucchini	40	Patate	50	Pomodoro pelati	80	Fagioli secchi	25
	5	Olio extra vergine d'oliva	5	olio extra vergine d'oliva	10	olio extra vergine d'oliva	10	Olio extra vergine d'oliva	5
Salsiccia di Tacchino Salsiccia di tacchino olio extra vergine d'oliva	50	Ricotta di bufala DOP	60	Prosciutto cotto magro Prosciutto cotto magro	60	Platessa panata Platessa	60	Frittata di patate al forno Uovo	60
	5							Patate	20
								Olio extra vergine d'oliva	5
Patate al forno Patate Olio extra vergine d'oliva	50	Finocchi gratinati Finocchi	50	Insalata verde Lattuga	30	Carote al forno gratinate Carote	30	Zucca al forno Zucca	70
	5	Parmigiano	10	olio extra vergine d'oliva	5	olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5
		Pane grattugiato	q.b.			Pane grattugiato	q.b.		
		Pane comune	50	Pane comune	50	Pane comune	50	Pane comune	50
		Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100	Frutta di stagione	100
Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	623,3 92 23,8 15,9 6,8 40,1 2	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	572,0 84 22 18 7 246 3	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	640,3 92 23,8 18,2 5,7 43,8 2,38	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	671 92 22 22 6,7 63,7 2,24	Kcal Carboidrati (g) Proteine (g) Lipidi (g) Fibre (g) Calcio (mg) Ferro (mg)	672,0 91 23,6 21,8 9,5 117 4,71

SCUOLA PRIMARIA 4ª SETTIMANA AUTUNNO - INVERNO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Riso con verdura	Pasta con pomodoro	Pasta e lenticchie	Pasta con zucca	Pasta al pomodoro	
Riso	Pasta	Pasta	Pasta	Pasta	Pasta
Verdura (mix no patate)	Pomodori pelati	Lenticchie secche	Zucca	Pomodori pelati	Pomodori pelati
Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva
Sovacoscia di pollo	Scaloppina di vitello	Filetto di vitello	Frittata di patate al forno	Formaggio grana	Polpettine di merluzzo
Sovacoscia di pollo (privo di grasso e pelle)	Farina				
Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	Uova	Formaggio grana a cubetti DOP	Merluzzo
Insalata verde	Patate al forno	Patate	Olio extra vergine d'oliva		Patate
Lattuga	Cipolla				Prezzemolo e pane grattugiato q.b.
Olio extra vergine d'oliva					Olio extra vergine d'oliva
Pane comune	Pane comune				Insalata verde
Frutta di stagione	Frutta di stagione				Insalata
Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
648,8	621,8	673	680,0	666,0	666,0
Carboidrati (g)	Carboidrati (g)	Carboidrati (g)	Carboidrati (g)	Carboidrati (g)	Carboidrati (g)
90	91	92	84	84	91,2
Proteine (g)	Proteine (g)	Proteine (g)	Proteine (g)	Proteine (g)	Proteine (g)
55,0%	53%	55,0%	52,0%	52,0%	53%
12,0%	16%	18,0%	18,0%	18,0%	15%
Lipidi (g)	Lipidi (g)	Lipidi (g)	Lipidi (g)	Lipidi (g)	Lipidi (g)
19	16,3	21,6	22	22	21,2
30,0%	28%	24,0%	28,0%	28,0%	29%
Fibre (g)	Fibre (g)	Fibre (g)	Fibre (g)	Fibre (g)	Fibre (g)
7,6	5,3	8,7	5,8	5,8	6,5
3,0%	3%	3,0%	2%	2%	3%
Calcio (mg)	Calcio (mg)	Calcio (mg)	Calcio (mg)	Calcio (mg)	Calcio (mg)
36,5	38,6	108,2	639	639	91,7
Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)	Ferro (mg)
1,13	3,08	3,7	3	3	3,29

SCUOLA PRIMARIA 1ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta e piselli Pasta 50 Piselli 30 Olio extra vergine d'oliva 10	Pasta al pesto Pasta 60 Pesto di basilico 10 Fior di latte	Pasta al pomodoro Pasta 50 Pomodoro pelati 50 Olio extra vergine d'oliva 5	Pasta con fagioli Pasta 40 Fagioli secchi 20 Olio extra vergine d'oliva 5	Riso al pomodoro Riso 50 Pomodoro pelati 100 Olio extra vergine d'oliva 10 Prosciutto cotto magro alta qualità (sgrassato)
Polpettine di merluzzo Merluzzo 70 Patate 15 Prezzemolo q.b. Olio extra vergine d'oliva 5 pane grattugiato q.b.	Scaloppina di maiale al limone Fettina di maiale, magra 60 Farina 10 Succo di limone q.b. Olio extra vergine d'oliva 5	Petto di pollo panato Petto di pollo 40 Uova 10 Pane grattugiato q.b. Olio extra vergine d'oliva 30	Carote all'insalata Carote 30 Olio extra vergine d'oliva 5	Insalata verde Lattuga 30 Olio extra vergine d'oliva 5
Insalata Insalata 30 Olio extra vergine d'oliva 5	Zucchine a tocchetti al forno Zucchine 100 Pane grattugiato q.b. Olio extra vergine d'oliva 5	Ortolana gratinata Verdure (mix, no patate) 50 Pane grattugiato q.b. Olio extra vergine d'oliva 5	Pane comune Pane comune 40 Frutta di stagione Kcal 625,3 Carboidrati (g) 92 Proteine (g) 52 Lipidi (g) 15 Lipidi (g) 23 Fibre (g) 16,8 Calcio (mg) 6,42 Ferro (mg) 28,3 2,16	Pane comune Pane comune 50 Frutta di stagione Kcal 667 Carboidrati (g) 89 Proteine (g) 53 Lipidi (g) 14 Lipidi (g) 23 Fibre (g) 9 Calcio (mg) 86 Ferro (mg) 3,32
Pane comune Pane comune 50 Frutta di stagione Kcal 672 Carboidrati (g) 91 Proteine (g) 54 Lipidi (g) 25 Lipidi (g) 21,3 Fibre (g) 7,4 Calcio (mg) 95,4 Ferro (mg) 3,4	Pane comune Pane comune 100 Frutta di stagione Kcal 657 Carboidrati (g) 92 Proteine (g) 53 Lipidi (g) 17 Lipidi (g) 23 Fibre (g) 6,5 Calcio (mg) 62,5 Ferro (mg) 2,16	Pane comune Pane comune 100 Frutta di stagione Kcal 625,3 Carboidrati (g) 92 Proteine (g) 52 Lipidi (g) 15 Lipidi (g) 23 Fibre (g) 16,8 Calcio (mg) 6,42 Ferro (mg) 28,3 1,47	Pane comune Pane comune 100 Frutta di stagione Kcal 676 Carboidrati (g) 89 Proteine (g) 53 Lipidi (g) 14 Lipidi (g) 23 Fibre (g) 9 Calcio (mg) 86 Ferro (mg) 3,32	Pane comune Pane comune 50 Frutta di stagione Kcal 669,5 Carboidrati (g) 90,6 Proteine (g) 53,0 Lipidi (g) 22,3 Lipidi (g) 21,4 Fibre (g) 7,1 Calcio (mg) 68 Ferro (mg) 2,52

SCUOLA PRIMARIA 2ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Insalata di riso con verdure Riso 55 Verdure (mix, no patate) 60 Olio extra vergine d'oliva 5	Pasta al pomodoro Pasta 55 Pomodoro pelati 100 Olio extra vergine d'oliva 10	Pasta con lenticchie Pasta 40 Lenticchie secche 20 Olio extra vergine d'oliva 10	Pasta alla siciliana Pasta 50 Melanzane 80 Pomodoro pelati 60 Olio extra vergine d'oliva 5	Pasta con crema di zucchine Pasta 50 Zucchine 100 Parmigiano 5 Brodo vegetale q.b. Olio extra vergine d'oliva 5
Formaggio grana a cubetti DOP Cuore di merluzzo impanato 50 Cuore di merluzzo 70 Pane grattugiato q.b. Olio extra vergine d'oliva 5	Polpettine di bovino Filetto di vitellone macinato 45 Pane 5 Prezzemolo q.b. Olio extra vergine d'oliva q.b.	Frittata con prosciutto Uova 5 Prosciutto cotto 5 Olio extra vergine d'oliva q.b.	Sovracoscia di pollo Sovracoscia di pollo, priva di pelle e gras 60 Olio extra vergine d'oliva 158 5	Patate al forno Patate 40 Olio extra vergine d'oliva 5
Carote al forno gratinate Carote 50 Olio extra vergine d'oliva q.b. Pane comune Pane comune 50 Frutta di stagione Kcal 662,7 Carboidrati (g) 91 Proteine (g) 51 Lipidi (g) 21,5 Lipidi (g) 21,8 Fibre (g) 8 Calcio (mg) 135 Ferro (mg) 1,47	Insalata Insalata 50 Olio extra vergine d'oliva q.b. Pane comune Pane comune 100 Frutta di stagione Kcal 668 Carboidrati (g) 91 Proteine (g) 52,0 Lipidi (g) 24,3 Lipidi (g) 21,2 Fibre (g) 6,3 Calcio (mg) 90,6 Ferro (mg) 3,23	Piselli in padella Piselli 50 Sedano, carota, cipolla q.b. Pane comune Pane comune 40 Frutta di stagione Kcal 679 Carboidrati (g) 91 Proteine (g) 54 Lipidi (g) 24,9 Lipidi (g) 21,9 Fibre (g) 8 Calcio (mg) 76,7 Ferro (mg) 3,76	Piselli in padella Piselli 50 Olio extra vergine d'oliva 5 Pane comune Pane comune 100 Frutta di stagione Kcal 677 Carboidrati (g) 90,4 Proteine (g) 53 Lipidi (g) 24,5 Lipidi (g) 22 Fibre (g) 9 Calcio (mg) 97,4 Ferro (mg) 3,55	Pane comune Pane comune 50 Frutta di stagione Kcal 660 Carboidrati (g) 92 Proteine (g) 55,0 Lipidi (g) 24,9 Lipidi (g) 19,5 Fibre (g) 6,9 Calcio (mg) 123 Ferro (mg) 2,35

Dott.ssa Dietista Nutrizionista Teresa Sessa
Ordin. TSRM e PSTRP di Salerno N. 30



SCUOLA PRIMARIA 3ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con pesto Pasta 50 Pesto di basilico 15	Pasta alla siciliana Pasta 50 Melanzane 60 Pomodori pelati q.b. Olio extra vergine d'oliva 5 Polpettine di merluzzo	Pasta con ceci Pasta 35 Ceci secchi 25 Olio extra vergine d'oliva 5	Lasagna con zucca Pasta all'uovo secca 70 Zucca 80 Scamorza 10 Olio extra vergine d'oliva 5 Parmigiano q.b.	Pizza solo pomodoro Pizza al pomodoro 150
Sovracoscia di pollo Sovracoscia di pollo, priva di pelle e grasso 50	Merluzzo 70	Fior di latte	Salsiccia di tacchino	Prosciutto cotto alta qualità (sgrassato)
Olio extra vergine d'oliva 5	Patate 30 Prezzemolo e pane grattugiato q.b. Olio extra vergine d'oliva 5	fior di latte 60	Salsiccia di tacchino 40 Olio extra vergine d'oliva 5	Prosciutto cotto 60
Patate al forno Patate 40	Insalata verde Lattuga 20 Olio extra vergine d'oliva 5	Carote all'insalata Carote 30 Olio extra vergine d'oliva 5	Zucchine a tocchetti al forno Zucchine 50	Insalata verde Insalata 40 Olio extra vergine d'oliva 10
Pane comune 50	Pane comune 50	Pane comune 50	Pane comune 50	Frutta di stagione 100
Frutta di stagione 100	Frutta di stagione 100	Frutta di stagione 100	Frutta di stagione 100	Frutta di stagione 100
Kcal 660,8	Kcal 624,7	Kcal 670,0	Kcal 657	Kcal 626,0
Carboidrati (g) 91	Carboidrati (g) 91,5	Carboidrati (g) 88	Carboidrati (g) 88	Carboidrati (g) 88
Proteine (g) 22	Proteine (g) 24,2	Proteine (g) 25	Proteine (g) 25	Proteine (g) 21
Lipidi (g) 21,6	Lipidi (g) 16,3	Lipidi (g) 22	Lipidi (g) 21	Lipidi (g) 19
Fibre (g) 5,8	Fibre (g) 7,3	Fibre (g) 9	Fibre (g) 6,4	Fibre (g) 7
Calcio (mg) 44,5	Calcio (mg) 78,4	Calcio (mg) 161	Calcio (mg) 180	Calcio (mg) 76,24
Ferro (mg) 1,81	Ferro (mg) 2,59	Ferro (mg) 3,31	Ferro (mg) 3,27	Ferro (mg) 1,98

Dott.ssa Dietista Nutrizionista Teresa Sessa

Ordini TSRM e PSTRP di Salerno N. 30

SCUOLA PRIMARIA 4ª SETTIMANA PRIMAVERA - ESTATE

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Pasta con tonno Pasta 55 Tonno al naturale, sgocciolato 15 Olio extra vergine d'oliva 10	Pasta con pomodoro Pasta 50 Pomodori pelati 50 Olio extra vergine d'oliva 10 Scaloppina di vitello Filetto di vitello 50	Insalata di riso con verdure Riso 55 Verdure (mix, no patate) 100 Olio extra vergine d'oliva 10	Pasta con lenticchie Pasta 30 Lenticchie secche 25 Olio extra vergine d'oliva 5	Pasta con zucchine Pasta 50 Zucchine 100 Olio extra vergine d'oliva 5
Polpettine di merluzzo		Prosciutto cotto alta qualità (sgrassato)	Formaggio grana a cubetti DOP	Polpettine di bovino
Merluzzo 65 Pane grattugiato q.b. Olio extra vergine d'oliva 5	Farina 10 Olio extra vergine d'oliva 5 Insalata verde	Prosciutto cotto 50 Pomodori 60 Olio extra vergine d'oliva 5	Patate al forno Patate 50 Olio extra vergine d'oliva 5	Macinato di vitellone magro 50 Pane comune 10 Prezzemolo q.b. uovo q.b. Piselli 5 Piselli 30 Sedano, carota, cipolla q.b. Olio extra vergine d'oliva 5 Pane comune 45
Carote al forno gartinate Carote 30 Pane grattugiato q.b. Olio extra vergine d'oliva 5	Lattuga 20 Olio extra vergine d'oliva 5	Pane comune 60	Pane comune 50	Frutta di stagione 100
Frutta di stagione 100	Frutta di stagione 100	Frutta di stagione 100	Frutta di stagione 100	Frutta di stagione 100
Kcal 670	Kcal 669,0	Kcal 660	Kcal 668,0	Kcal 653,0
Carboidrati (g) 90,5	Carboidrati (g) 92	Carboidrati (g) 93	Carboidrati (g) 92	Carboidrati (g) 92
Proteine (g) 26	Proteine (g) 23	Proteine (g) 24	Proteine (g) 20,9	Proteine (g) 24,7
Lipidi (g) 21	Lipidi (g) 21,5	Lipidi (g) 19	Lipidi (g) 21,9	Lipidi (g) 18,6
Fibre (g) 6	Fibre (g) 6	Fibre (g) 8	Fibre (g) 8,7	Fibre (g) 8
Calcio (mg) 73	Calcio (mg) 69	Calcio (mg) 43	Calcio (mg) 74	Calcio (mg) 78
Ferro (mg) 2,47	Ferro (mg) 3,5	Ferro (mg) 1,66	Ferro (mg) 2,89	Ferro (mg) 3,61

