



Settore istruzione e Formazione
Menu Scuole Comune di Salerno Primavera/Estate



Sezione Primavera- Scuola dell'Infanzia- Scuola Primaria-Scuola Secondaria di I Grado

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 settimana	Risotto con crema di peperoni	Pasta e ceci	Pasta al pesto	Pizza margherita	Gnocchetti al pomodoro e basilico
	Montasio	Omelette al latte	Merluzzo panato	Prosciutto cotto	Crocchette del contadino estive con piselli
	Patate all'insalata	Carote all'olio	Fagiolini al pomodoro	Finocchi julienne	Bieta al limone
	pane	pane	pane	pane	pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
2 settimana	Minestra di fagioli con pasta	Pasta con crema di zucchine	Pasta con tonno, olive e pomodoro	Vellutata di piselli con patate	Risotto alla parmigiana
	Asiago	Burger di bovino con carote	Uova strapazzate	Bocconcini di pollo al limone	Platessa Panata
	Carote all'olio	Finocchi gratinati	Spinaci saltati	Zucchine trifolate	Patate al forno
	pane	pane	pane	pane	pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
3 settimana	Pasta al pomodoro e ricotta di mucca	Pasta al burro e parmigiano	Risotto con crema di spinaci	Lasagna al forno	Passato di lenticchie con pasta
	Scaloppina di pollo al limone	Millefoglie di pesce e patate	Medaglioni di suino	Prosciutto cotto	Uova strapazzate
	Finocchi gratinati		Fagiolini all'olio	Carote julienne	Zucchine gratinate
	pane	pane	pane	pane	pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
4 settimana	Insalata di pasta	Risotto con crema di piselli	Pasta al pesto	Pasta burro e salvia	Pasta alla siciliana
	Fettina di bovino alla pizzaiola	Merluzzo all'acqua pazza	Straccetti di pollo panato	Prosciutto cotto	Palline ricotta e spinaci
	Carote all'olio	Purè di patate	Fagiolini al pomodoro	Julienne di finocchi e carote	
	pane	pane	pane	pane	pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione
5 settimana	Pasta e patate in tortiera	Risotto alla parmigiana	Minestra di borlotti con pasta	Gnocchetti di patate al pomodoro e basilico	Pasta al pesto
	Uova strapazzate	Hamburger di bovino al forno	Caciotta	Straccetti di tacchino panato	Platessa
	Fagiolini all'olio	Caponata	Insalata di pomodori	Patate al forno	Carote all'olio
	pane	pane	pane	pane	pane
	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione	Frutta di stagione

SI INFORMANO I CONSUMATORI CON ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI, o chi per essi (genitori/tutori) che negli alimenti e nelle bevande preparati e somministrati possono essere contenuti uno o più dei seguenti allergeni come ingredienti o in tracce derivanti dal processo produttivo: cereali contenenti glutine, crostacei, uova, merluzzo, arachidi, soia, latte (incluso lattosio), frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia), sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa e solfiti, lupini, molluschi e tutti i derivati dei prodotti in elenco (ai sensi dell'All. II Reg. UE 1169/11 e s. m. i.). Le informazioni relative alla presenza di soggetti con allergie o intolleranze alimentari vengono raccolte mediante la presentazione di idonea certificazione medica e in fase di produzione vengono formulati pasti personalizzati, privi degli allergeni, per cui risulta documentata una sensibilizzazione. UFFICIO REFEZIONE SCOLASTICA - Salerno - Via G. Costa, 2 Tel. 089 667313 / 089 667316 / 089 667322

Tabelle nutrizionali

Scuole del Comune di Salerno per il menù Primavera-Estate

Le grammature indicate si intendono a crudo e al netto degli scarti

Revisione Febbraio 2023

La Dietista CIRFOOD Dott.ssa Grazia Pacifico
Albo dietisti RM n. 513



Primi piatti

Passato di lenticchie con pasta

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	8,213	15,855	9,864	15,913
Lipidi	g	4,765	20,696	5,869	21,302
Glucidi	g	35,059	63,449	41,514	62,785
Fibra	g	3,906		4,714	
Ferro	mg	1,564		1,893	
Calcio	mg	35,900		43,280	
Kcal:		207,21		247,95	

Minestra di fagioli con pasta

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	7,961	16,081	9,678	16,219
Lipidi	g	4,743	21,558	5,893	22,224
Glucidi	g	32,931	62,362	39,178	61,557
Fibra	g	4,338		5,352	
Ferro	mg	2,202		2,715	
Calcio	mg	33,288		41,036	
Kcal:		198,02		238,67	

Minestra di borlotti con pasta

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	7,402	14,883	8,973	14,972
Lipidi	g	4,828	21,840	5,999	22,522
Glucidi	g	33,571	63,277	39,958	62,506
Fibra	g	2,050		2,484	
Ferro	mg	0,910		1,099	
Calcio	mg	14,888		17,886	
Kcal:		198,95		239,72	



Gnocchi di patate con pomodoro e basilico

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	4,330	8,566	5,196	8,503	6,495	8,566
Lipidi	g	6,066	27,002	7,479	27,539	9,099	27,001
Glucidi	g	34,740	64,432	41,688	63,958	52,110	64,432
Fibra	g	0,577		0,693		0,866	
Ferro	mg	0,197		0,237		0,296	
Calcio	mg	55,920		67,100		83,875	
Kcal:		202,19		244,43		303,28	

Pasta alla siciliana

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,111	14,937	13,968	15,005
Lipidi	g	7,908	26,286	10,439	25,232
Glucidi	g	42,439	58,777	59,342	59,763
Fibra	g	3,177		4,325	
Ferro	mg	0,995		1,374	
Calcio	mg	120,310		160,217	
Kcal:		270,77		372,36	

Risotto con crema di spinaci

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	6,684	10,850	9,118	10,664
Lipidi	g	6,954	25,398	9,474	24,933
Glucidi	g	41,892	63,752	58,733	64,402
Fibra	g	1,481		2,127	
Ferro	mg	1,872		2,695	
Calcio	mg	107,811		141,529	
Kcal:		246,42		341,99	

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO
DI
PREVENZIONE
S.I.A.N.
A.S.L. SALERNO



Pasta al burro e parmigiano

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	7,165	12,266	10,686	12,248	12,213	12,248
Lipidi	g	6,275	24,170	10,916	28,150	12,476	28,152
Glucidi	g	39,605	63,564	55,468	59,602	63,392	59,600
Fibra	g	1,350		1,890		2,160	
Ferro	mg	0,735		1,042		1,191	
Calcio	mg	69,700		120,015		137,172	
Kcal:		233,65		348,99		398,86	

Pasta al burro e salvia

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	7,325	12,518	10,959	12,548	12,525	12,548
Lipidi	g	6,192	23,807	10,752	27,698	12,289	27,700
Glucidi	g	39,747	63,675	55,667	59,754	63,619	59,752
Fibra	g	1,484		2,077		2,374	
Ferro	mg	0,829		1,173		1,341	
Calcio	mg	84,204		143,782		164,337	
Kcal:		234,08		349,35		399,27	

Lasagna al forno

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	15,063	19,118	18,290	19,199	24,745	19,644
Lipidi	g	9,901	28,276	12,106	28,592	15,515	27,712
Glucidi	g	44,211	52,607	53,053	52,209	70,738	52,644
Fibra	g	0,505		0,605		0,807	
Ferro	mg	0,564		0,696		0,962	
Calcio	mg	71,444		85,836		114,612	
Kcal:		315,15		381,06		503,88	



Pizza margherita

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	5,510	21,943	6,430	21,943	5,970	20,388
Lipidi	g	8,146	72,991	9,506	72,991	9,748	74,905
Glucidi	g	1,357	5,065	1,583	5,065	1,470	4,707
Fibra	g	0,000		0,000		0,000	
Ferro	mg	0,055		0,065		0,060	
Calcio	mg	111,591		130,209		120,900	
Kcal:		100,45		117,21		117,13	

Pasta e patate in tortiera

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	8,009	13,676	10,344	14,108
Lipidi	g	6,729	25,854	8,701	26,702
Glucidi	g	37,773	60,470	46,292	59,190
Fibra	g	1,921		2,367	
Ferro	mg	0,779		0,942	
Calcio	mg	90,060		125,990	
Kcal:		234,25		293,28	

Risotto con crema di piselli

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	6,317	10,880	8,598	10,846	10,204	11,072
Lipidi	g	5,559	21,540	6,935	19,682	8,270	20,192
Glucidi	g	41,855	67,580	58,748	69,472	67,569	68,736
Fibra	g	2,090		3,082		3,968	
Ferro	mg	0,749		1,071		1,311	
Calcio	mg	86,373		108,182		127,437	
Kcal:		232,26		317,11		368,63	



Risotto alla parmigiana

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	5,190	9,328	6,906	8,973	7,944	9,018
Lipidi	g	5,650	22,847	7,654	22,377	8,784	22,436
Glucidi	g	40,255	67,825	56,357	68,650	64,408	68,546
Fibra	g	0,500		0,700		0,800	
Ferro	mg	0,438		0,606		0,693	
Calcio	mg	79,841		98,377		114,346	
Kcal:		222,57		307,85		352,36	

Insalata di pasta

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,280	16,289	12,528	14,834
Lipidi	g	5,847	20,847	7,581	20,196
Glucidi	g	42,320	62,865	58,530	64,970
Fibra	g	1,740		2,358	
Ferro	mg	0,907		1,200	
Calcio	mg	52,000		56,480	
Kcal:		252,45		337,83	

Pasta al pomodoro e basilico

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	7,271	12,557	9,798	12,215
Lipidi	g	5,979	23,232	7,366	20,663
Glucidi	g	39,658	64,211	57,431	67,122
Fibra	g	1,375		2,497	
Ferro	mg	0,750		1,155	
Calcio	mg	78,773		73,384	
Kcal:		231,61		320,86	

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO
DI
PREVENZIONE
S.I.A.N.
S.S.I. SALERNO



Crema di ceci con pasta

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	7,641	14,604	9,932	15,117	11,350	14,989
Lipidi	g	5,403	23,236	6,865	23,513	8,132	24,161
Glucidi	g	34,691	62,160	43,007	61,370	49,150	60,850
Fibra	g	3,598		4,841		5,533	
Ferro	mg	1,662		2,223		2,541	
Calcio	mg	30,288		40,796		46,624	
Kcal:		209,28		262,79		302,90	

Risotto con crema di peperoni

Nutrienti	U.M.	INF		PR			
		QTA	%	QTA	%		
Proteine	g	5,714	9,250	7,665	8,937		
Lipidi	g	6,628	24,142	9,032	23,694		
Glucidi	g	43,887	66,607	61,629	67,369		
Fibra	g	1,106		1,574			
Ferro	mg	0,819		1,159			
Calcio	mg	90,161		113,301			
Kcal:		247,08		343,05			

Pasta tonno, pomodori e olive

Nutrienti	U.M.	INF		PR			
		QTA	%	QTA	%		
Proteine	g	8,513	13,875	12,170	14,090		
Lipidi	g	6,536	23,968	9,251	24,098		
Glucidi	g	40,679	62,157	56,950	61,812		
Fibra	g	1,843		2,580			
Ferro	mg	1,021		1,443			
Calcio	mg	22,443		31,800			
Kcal:		245,42		345,50			



Pasta al pesto

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	6,159	11,080	8,623	11,081
Lipidi	g	5,155	20,865	7,216	20,865
Glucidi	g	40,350	68,054	56,490	68,055
Fibra	g	1,623		2,272	
Ferro	mg	0,703		0,984	
Calcio	mg	11,091		15,527	
Kcal:		222,34		311,27	

Vellutata di piselli e patate

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	2,535	11,292	5,010	14,708	6,915	15,604
Lipidi	g	5,803	58,163	7,404	48,905	8,965	45,517
Glucidi	g	7,314	30,545	13,221	36,387	18,378	38,879
Fibra	g	0,662		3,333		5,224	
Ferro	mg	0,285		0,867		1,299	
Calcio	mg	62,517		86,290		106,763	
Kcal:		89,79		136,25		177,26	

Pasta con pomodoro e ricotta di mucca

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	6,943	11,531	9,374	11,638
Lipidi	g	6,468	24,171	7,710	21,537
Glucidi	g	41,293	64,298	57,416	66,825
Fibra	g	1,753		2,362	
Ferro	mg	0,848		1,154	
Calcio	mg	58,227		70,585	
Kcal:		240,83		322,20	



Pasta con crema di zucchine

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	7,927	13,352	9,953	12,599	11,635	12,806
Lipidi	g	6,029	22,847	7,118	20,273	8,156	20,198
Glucidi	g	40,405	63,801	56,568	67,128	64,929	66,996
Fibra	g	4,750		3,628		3,508	
Ferro	mg	2,030		2,842		1,672	
Calcio	mg	0,999		1,376		98,328	
Kcal:		89,273		82,356		363,43	



Secondi piatti

Hamburger di bovino al forno

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,142	41,225	13,523	43,195	15,777	43,500
Lipidi	g	5,108	46,711	6,145	44,166	7,056	43,771
Glucidi	g	3,166	12,064	4,221	12,640	4,925	12,730
Fibra	g	0,163		0,217		0,253	
Ferro	mg	0,989		1,319		1,539	
Calcio	mg	8,176		10,901		12,718	
Kcal:		98,41		125,23		145,08	

Palline di ricotta e spinaci

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	7,859	20,333	5,828	19,765
Lipidi	g	11,124	64,751	7,649	58,362
Glucidi	g	6,150	14,916	6,880	21,873
Fibra	g	0,950		1,786	
Ferro	mg	1,544		2,518	
Calcio	mg	276,839		135,274	
Kcal:		154,61		117,95	

Filetto di platessa panato

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,545	40,574	12,316	40,465
Lipidi	g	5,331	46,152	6,220	45,982
Glucidi	g	3,680	13,274	4,400	13,553
Fibra	g	0,190		0,228	
Ferro	mg	0,518		0,605	
Calcio	mg	8,136		9,520	
Kcal:		103,96		121,74	



Scaloppina/Bocconcini di pollo al limone

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,911	40,497	14,376	42,475	19,084	44,407
		4,458	37,230	5,600	37,228		
Lipidi	g					6,796	35,580
		6,401	22,272	7,328	20,297		
Glucidi	g					9,173	20,012
		0,481		0,587			
Fibra	g					0,755	
		0,800		1,052			
Ferro	mg					1,396	
		10,620		13,880			
Calcio	mg					18,367	
		107,77		135,39			
Kcal:						171,90	

Millefoglie di merluzzo e patate

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	12,711	29,851	14,830	29,852	16,949	29,852
Lipidi	g	5,487	28,992	6,401	28,991	7,315	28,989
Glucidi	g	18,694	41,157	21,810	41,158	24,926	41,159
Fibra	g	1,646		1,920		2,194	
Ferro	mg	0,727		0,848		0,969	
Calcio	mg	12,514		14,600		16,686	
Kcal:		170,33		198,72		227,10	



Filetto di merluzzo panato

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,785	44,392	12,596	44,261
Lipidi	g	4,671	43,259	5,450	43,089
Glucidi	g	3,200	12,348	3,840	12,650
Fibra	g	0,190		0,228	
Ferro	mg	0,218		0,255	
Calcio	mg	20,136		23,520	
Kcal:		97,18		113,83	

Merluzzo all'acqua pazza

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,509	50,540	12,261	49,026	14,012	47,948
Lipidi	g	4,382	47,415	5,445	48,991	6,509	50,112
Glucidi	g	0,454	2,045	0,529	1,984	0,605	1,940
Fibra	g	0,117		0,137		0,156	
Ferro	mg	0,222		0,259		0,296	
Calcio	mg	20,469		23,879		27,289	
Kcal:		83,18		100,04		116,90	

Montasio

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	9,090	29,489	12,120	29,489
Lipidi	g	9,660	70,511	12,880	70,511
Glucidi	g	0,000		0,000	
Fibra	g	0,000		0,000	
Ferro	mg	0,090		0,120	
Calcio	mg	285,000		380,000	
Kcal:		123,30		164,40	



Burger di bovino e carote

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,390	39,277	13,853	41,016	16,162	41,284
Lipidi	g	5,108	43,443	6,145	40,939	7,056	40,552
Glucidi	g	4,876	17,280	6,501	18,045	7,585	18,164
Fibra	g	0,860		1,147		1,338	
Ferro	mg	1,147		1,529		1,784	
Calcio	mg	18,076		24,101		28,118	
Kcal:		105,81		135,10		156,59	

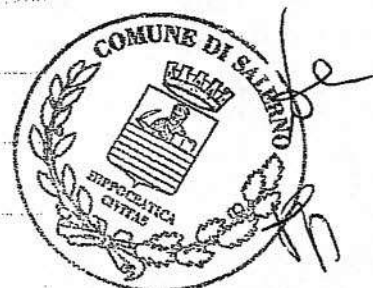
Straccetti di tacchino panato

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,598	42,248	15,307	44,390	18,840	44,754
		4,439	39,813	5,634	36,761		
Lipidi	g					6,781	36,242
		4,800	17,940	6,933	18,849		
Glucidi	g					8,533	19,004
		0,285		0,412			
Fibra	g					0,507	
		0,773		1,116			
Ferro	mg					1,373	
		9,825		14,192			
Calcio	mg					17,467	
Kcal:		100,34		137,94		168,39	

Medaglioni di suino al forno

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	9,803	33,027	13,071	35,733
		7,376	55,908	8,502	52,296
Lipidi	g				
		3,503	11,065	4,671	11,971
Glucidi	g				
		0,264		0,352	
Fibra	g				
		0,785		1,047	
Ferro	mg				
		10,538		14,050	
Calcio	mg				
Kcal:		118,73		146,32	

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO
DI
PREVENZIONE
S.I.A.N.
A.S.L. SALERNO



Straccetti di pollo panato

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	14,130	46,406	16,485	45,446
Lipidi	g	4,586	33,888	5,683	35,252
Glucidi	g	6,400	19,705	7,469	19,303
Fibra	g	0,380		0,443	
Ferro	mg	1,033		1,205	
Calcio	mg	13,200		15,401	
Kcal:		121,79		145,10	

Prosciutto cotto

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	6,660	67,196	8,880	67,196	11,100	67,196
Lipidi	g	1,320	29,966	1,760	29,966	2,200	29,966
Glucidi	g	0,300	2,838	0,400	2,838	0,500	2,838
Fibra	g	0,000		0,000		0,000	
Ferro	mg	0,450		0,600		0,750	
Calcio	mg	4,200		5,600		7,000	
Kcal:		39,65		52,86		66,08	

Carne di bovino alla pizzaiola

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	9,855	42,590	13,110	43,737
Lipidi	g	5,544	53,909	7,047	52,894
Glucidi	g	0,864	3,501	1,077	3,369
Fibra	g	0,464		0,597	
Ferro	mg	1,400		1,862	
Calcio	mg	18,413		24,325	
Kcal:		92,56		119,90	



Asiago

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	9,420	35,251	12,560	35,251
Lipidi	g	7,680	64,665	10,240	64,665
Glucidi	g	0,024	0,084	0,032	0,084
Fibra	g	0,000		0,000	
Ferro	mg	0,210		0,280	
Calcio	mg	231,000		308,000	
Kcal:		106,89		142,52	

Uova strapazzate

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	6,310	24,740	6,310	22,736
Lipidi	g	8,466	74,684	9,465	76,735
Glucidi	g	0,157	0,576	0,157	0,529
Fibra	g	0,000		0,000	
Ferro	mg	1,259		1,259	
Calcio	mg	29,082		29,082	
Kcal:		102,02		111,01	

Platessa

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	10,140	46,333	11,830	45,011
Lipidi	g	5,020	51,611	6,190	52,992
Glucidi	g	0,480	2,056	0,560	01,998
Fibra	g	0,000		0,000	
Ferro	mg	0,480		0,560	
Calcio	mg	7,200		8,400	
Kcal:		87,54		105,13	



Crocchette del contadino estive con piselli

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	5,635	14,376	7,044	14,376
Lipidi	g	5,400	30,997	6,750	30,997
Glucidi	g	22,840	54,627	28,550	54,627
Fibra	g	6,206		7,758	
Ferro	mg	1,607		2,009	
Calcio	mg	50,390		62,988	
Kcal:		156,79		195,99	

Omelette al latte

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	6,475	24,624	6,475	22,685	12,950	26,925
Lipidi	g	8,646	73,980	9,645	76,029	15,294	71,547
Glucidi	g	0,392	1,396	0,392	1,286	0,783	1,527
Fibra	g	0,000		0,000		0,000	
Ferro	mg	1,269		1,269		2,538	
Calcio	mg	35,079		35,079		70,171	
Kcal:		105,18		114,17		192,39	

Caciotta

Nutrienti	U.M.	INF		PR	
		QTA	%	QTA	%
Proteine	g	7,380	26,404	9,840	26,404
Lipidi	g	8,880	71,483	11,840	71,483
Glucidi	g	0,630	2,113	0,840	2,113
Fibra	g	0,000		0,000	
Ferro	mg	0,180		0,240	
Calcio	mg	185,400		247,200	
Kcal:		111,80		149,07	



Contorni

Carote all'olio

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	1,320	6,999	1,650	6,999	1,980	6,999
Lipidi	g	3,996	47,670	4,995	47,670	5,994	47,670
Glucidi	g	9,120	45,332	11,400	45,332	13,680	45,332
Fibra	g	3,720		4,650		5,580	
Ferro	mg	0,843		1,054		1,266	
Calcio	mg	52,900		66,125		79,400	
Kcal:		75,44		94,31		113,17	

Finocchi julienne

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	0,720	7,008	0,960	7,414	1,200	7,680
Lipidi	g	3,996	87,516	4,995	86,794	5,994	86,319
Glucidi	g	0,600	5,475	0,800	5,792	1,000	6,000
Fibra	g	1,320		1,760		2,200	
Ferro	mg	0,242		0,322		0,403	
Calcio	mg	27,060		36,080		45,100	
Kcal:		41,09		51,80		62,50	

Purè di patate

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	3,017	9,588	4,526	9,588	5,431	9,588
Lipidi	g	5,028	35,952	7,542	35,952	9,050	35,952
Glucidi	g	18,279	54,460	27,419	54,460	32,902	54,460
Fibra	g	1,600		2,400		2,880	
Ferro	mg	0,627		0,941		1,129	
Calcio	mg	43,500		65,250		78,300	
Kcal:		125,87		188,80		226,56	



Finocchi gratinati

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	2,250	12,176	2,813	12,176	3,780	12,124
Lipidi	g	4,046	49,265	5,058	49,265	6,094	43,977
Glucidi	g	7,600	38,558	9,500	38,558	14,600	43,900
Fibra	g	3,020		3,775		4,720	
Ferro	mg	0,553		0,691		0,866	
Calcio	mg	55,800		69,750		84,600	
Kcal:		73,91		92,39		124,72	

Carote julienne

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	0,330	2,880	0,440	3,028	0,550	3,125
Lipidi	g	3,996	78,466	4,995	77,355	5,994	76,632
Glucidi	g	2,280	18,654	3,040	19,616	3,800	20,243
Fibra	g	0,930		1,240		1,550	
Ferro	mg	0,211		0,280		0,351	
Calcio	mg	13,225		17,600		22,042	
Kcal:		45,83		58,12		70,40	

Patate al forno

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	2,100	6,950	3,150	7,312	3,780	7,312
Lipidi	g	4,996	37,202	6,496	33,926	7,795	33,926
Glucidi	g	18,001	55,848	27,002	58,762	32,402	58,762
Fibra	g	1,601		2,401		2,881	
Ferro	mg	0,604		0,906		1,087	
Calcio	mg	10,137		15,206		18,247	
Kcal:		120,87		172,32		206,78	

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO
DI
PREVENZIONE
S.I.A.N.
A.S.L. SALERNO



Zucchine trifolate

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	1,565	12,606	1,956	12,606	2,347	12,606
Lipidi	g	4,117	74,640	5,147	74,640	6,176	74,640
Glucidi	g	1,688	12,754	2,111	12,754	2,533	12,754
Fibra	g	1,568		1,960		2,352	
Ferro	mg	0,609		0,761		0,913	
Calcio	mg	25,534		31,918		38,301	
Kcal:		49,64		62,06		74,47	

Caponata

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	1,320	8,935	1,650	8,935	2,145	9,374
Lipidi	g	4,196	63,905	5,245	63,905	6,319	62,132
Glucidi	g	4,280	27,160	5,350	27,160	6,955	28,494
Fibra	g	1,920		2,400		3,120	
Ferro	mg	0,602		0,753		0,979	
Calcio	mg	20,880		26,100		33,930	
Kcal:		59,09		73,87		91,53	

Insalata di finocchi e carote

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	0,910	6,621	0,920	5,980	1,150	6,160
Lipidi	g	3,996	65,414	4,995	73,056	5,994	72,245
Glucidi	g	4,100	27,965	3,440	20,964	4,300	21,595
Fibra	g	2,210		2,120		2,650	
Ferro	mg	0,473		0,442		0,553	
Calcio	mg	35,600		35,680		44,600	
Kcal:		54,98		61,54		74,67	

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO
DI
PREVENZIONE
S.I.A.N.
A.S.L. SALERNO

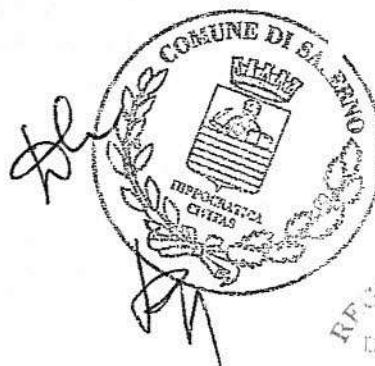


Zucchine gratinate

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	2,370	12,268	2,963	12,268		
Lipidi	g	4,166	48,521	5,208	48,521		
Glucidi	g	8,080	39,211	10,100	39,211		
Fibra	g	1,940		2,425			
Ferro	mg	0,673		0,841			
Calcio	mg	27,000		0,841			
Kcal:		77,27		96,59			

Bietola al limone

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	1,110	6,660	1,388	6,660		
Lipidi	g	4,116	55,567	5,145	55,567		
Glucidi	g	6,715	37,773	8,394	37,773		
Fibra	g	2,300		2,875			
Ferro	mg	2,168		2,710			
Calcio	mg	18,800		23,500			
Kcal:		66,67		83,33			



Fagiolini al pomodoro

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	2,070	12,250	3,105	13,442		
		4,219	56,177	5,330	51,912		
Lipidi	g						
		5,691	31,574	8,537	34,646		
Glucidi	g						
		3,333		5,000			
Fibra	g						
		2,335		3,503			
Ferro	mg						
		66,250		99,375			
Calcio	mg						
		67,59		92,40			
	Kcal:						

Patate all'olio

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	2,100	6,950	3,150	7,313		
		4,996	37,202	6,495	33,925		
Lipidi	g						
		18,000	55,848	27,000	58,762		
Glucidi	g						
		1,600		2,400			
Fibra	g						
		0,603		0,905			
Ferro	mg						
		10,100		15,150			
Calcio	mg						
		120,86		172,31			
	Kcal:						

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO
DI
PREVENZIONE
S.I.A.N.
A.S.L. SALERNO



Spinaci saltati

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	4,080	22,251	5,100	22,251		
		4,836	59,342	6,045	59,342		
Lipidi	g						
		3,600	18,406	4,500	18,406		
Glucidi	g						
		2,280		2,850			
Fibra	g						
		3,483		4,354			
Ferro	mg						
		93,700		117,125			
Calcio	mg						
		73,34		91,68			
Kcal:							

Insalata di pomodori

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	0,600	5,072	0,800	5,325		
		4,116	78,286	5,155	77,203		
Lipidi	g						
		2,100	16,642	2,800	17,472		
Glucidi	g						
		0,540		0,720			
Fibra	g						
		0,182		0,242			
Ferro	mg						
		5,460		7,280			
Calcio	mg						
		47,32		60,10			
Kcal:							

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO
DI
PREVENZIONE
S.I.A.N.
A.S.L. SALERNO



Fagiolini all'olio

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	1,800	11,484	2,700	12,698		
		4,116	59,087	5,175	54,762		
Lipidi	g						
		4,920	29,429	7,380	32,540		
Glucidi	g						
		3,120		4,680			
Fibra	g						
		2,283		3,425			
Ferro	mg						
		63,700		95,550			
Calcio	mg						
		62,69		85,05			
Kcal:							

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO
DI
PREVENZIONE
S.I.A.N.
A.S.L. SALERNO



FRUTTA

Frutta di stagione

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	0,540	6,748	0,675	6,748	1,013	6,748
Lipidi	g	0,125	3,509	0,156	3,509	0,234	3,509
Glucidi	g	7,660	89,743	9,575	89,743	14,363	89,743
Fibra	g	1,315		1,644		2,466	
Ferro	mg	0,305		0,381		0,572	
Calcio	mg	16,050		20,063		30,095	
Kcal:		32,01		40,01		60,02	

PANE

Pane

Nutrienti	U.M.	INF		PR		SEC	
		QTA	%	QTA	%	QTA	%
Proteine	g	2,670	13,327	3,560	13,327	4,450	13,327
Lipidi	g	0,180	2,022	0,240	2,022	0,300	2,022
Glucidi	g	18,090	84,651	24,120	84,651	30,150	84,651
Fibra	g	0,930		1,240		1,550	
Ferro	mg	0,510		0,680		0,850	
Calcio	mg	21,000		28,000		35,000	
Kcal:		80,14		106,85		133,56	



MEDIA SETTIMANALE DELLE TABELLE NUTRIZIONALI

Descrizione:

Scuole Comune di Salerno Primavera/estate SECONDARIE

Settimana:

1

		MARTEDI	GIOVEDI	MEDIA
Nutrienti	U.M.	SEC	SEC	SEC
Proteine	g	31,74	23,73	27,74
Lipidi	g	29,95	18,48	24,21
Glucidi	g	108,13	47,48	77,80
Fibra	g	15,13	6,22	10,67
Ferro	mg	7,77	2,63	5,20
Calcio	mg	261,29	238,09	249,69
	Kcal	802	439	621



Settimana:

2

		MARTEDI	GIOVEDI	MEDIA
Nutrienti	U.M.	SEC	SEC	SEC
Proteine	g	37,04	33,81	35,42
Lipidi	g	21,84	22,47	22,16
Glucidi	g	131,63	74,60	103,11
Fibra	g	13,58	12,35	12,96
Ferro	mg	5,74	5,03	5,39
Calcio	mg	276,14	228,53	252,33
	Kcal	838	617	728



Settimana:

3

		MARTEDÌ	GIOVEDÌ	MEDIA
Nutrienti	U.M.	SEC	SEC	SEC
Proteine	g	34,62	41,86	38,24
Lipidi	g	20,33	24,24	22,28
Glucidi	g	132,83	119,55	126,19
Fibra	g	8,37	6,37	7,37
Ferro	mg	3,58	3,48	3,53
Calcio	mg	218,95	208,75	213,85
	Kcal	820	834	827



Settimana:

4

		MARTEDI	GIOVEDI	MEDIA
Nutrienti	U.M.	SEC	SEC	SEC
Proteine	g	35,11	30,24	32,67
Lipidi	g	24,36	21,02	22,69
Glucidi	g	145,59	112,93	129,26
Fibra	g	11,02	9,04	10,03
Ferro	mg	4,16	4,07	4,11
Calcio	mg	298,12	281,03	289,58
	Kcal	906	734	820



Settimana:

5

		MARTEDI	GIOVEDI	MEDIA
Nutrienti	U.M.	SEC	SEC	SEC
Proteine	g	31,33	34,58	32,95
Lipidi	g	22,69	24,21	23,45
Glucidi	g	120,80	137,56	129,18
Fibra	g	8,19	8,27	8,23
Ferro	mg	4,63	4,18	4,41
Calcio	mg	226,09	184,68	205,39
	Kcal	783	872	827



Settimana:

2

Nutrienti	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		MEDIA	
	U.M.	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF
Proteine	g		21,91	28,12	23,78	30,85	22,11	27,82	18,22	25,58	21,05	26,61
Lipidi	g		16,72	21,52	15,49	18,72	20,14	25,16	14,68	18,55	16,28	20,77
Glucidi	g		67,82	84,30	78,63	106,26	70,19	95,30	41,15	56,35	87,69	121,45
Fibra	g		10,30	12,89	8,16	10,65	6,37	8,31	4,96	8,76	4,54	6,21
Ferro	mg		4,07	5,11	3,51	4,66	6,58	8,12	2,51	3,74	2,37	3,18
Calcio	mg		354,24	463,22	200,20	224,27	182,28	226,07	136,72	180,15	135,16	171,17
Kcal			493	622	529	690	533	695	359	481	580	749
												495
												252,98
												647



MEDIA SETTIMANALE DELLE TABELLE NUTRIZIONALI
 Descrizione:
 Settimana: 1 Scuole Comune di Salerno Primavera/estate PRIMAVERA/INFANZIA/PRIMARIA

Settimana: 1													
	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		MEDIA		
U.M.	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	
Nutrienti													
Proteine	g	20,11	27,17	18,65	22,29	22,22	28,56	16,10	20,50	17,23	22,46	18,86	24,20
Lipidi	g	21,59	28,80	18,35	21,90	14,35	18,39	13,77	16,66	15,80	19,66	16,77	21,08
Glucidi	g	87,64	122,32	68,95	88,49	74,99	102,56	28,01	36,48	94,96	128,07	71,11	95,59
Fibra	g	4,95	6,86	9,56	12,38	7,39	10,38	3,57	4,64	12,13	16,01	7,52	10,05
Ferro	mg	2,33	3,24	4,59	5,61	4,07	5,80	1,56	2,05	5,34	6,93	3,58	4,73
Calcio	mg	422,31	566,51	155,32	190,06	134,53	186,49	179,90	219,95	185,01	207,93	215,41	272,19
Kcal		603	827	502	618	499	664	293	369	567	747	493	645



4

Settimana:

	U.M.	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		MEDIA	
		INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR
Nutrienti													
Proteine	g		24,67	31,52	23,05	29,62	25,57	32,45	18,11	24,99	21,18	24,03	22,51
Lipidi	g		15,69	20,02	15,27	20,32	14,28	18,63	11,81	17,90	19,34	18,48	15,28
Glucidi	g		78,05	104,70	86,34	120,39	78,19	106,19	69,90	93,20	74,34	99,92	77,36
Fibra	g		8,17	10,49	6,05	8,50	7,58	10,60	5,94	7,08	6,37	9,00	6,82
Ferro	mg		3,97	5,18	2,41	3,33	4,89	6,75	2,57	3,28	3,35	4,95	3,44
Calcio	mg		160,36	194,99	187,39	245,37	127,59	178,37	161,05	233,13	434,20	343,55	214,12
Kcal			533	699	553	753	524	696	441	611	538	637	518
													679



Settimana:

3

	LUNEDI			MARTEDI			MERCOLEDI			GIOVEDI			VENERDI			MEDIA		
	U.M.	INF	PR	INF	PR	INF	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	INF	PR	PR
Nutrienti																		
Proteine	g	23,31	30,80	23,09	29,75	21,50	29,12	25,26	31,85	20,10	23,37	22,65	28,98					
Lipidi	g	15,28	18,76	12,07	17,71	16,75	23,65	15,52	19,26	17,70	20,94	15,86	20,04					
Glucidi	g	81,04	107,94	84,05	110,97	76,07	104,48	72,54	90,19	69,05	85,47	76,55	99,81					
Fibra	g	7,50	9,61	5,24	6,69	7,11	10,04	3,68	4,73	8,09	10,02	6,32	8,22					
Ferro	mg	3,02	3,96	2,28	2,95	5,76	8,23	2,04	2,64	4,31	5,05	3,48	4,57					
Calcio	mg	161,70	202,28	119,26	182,68	219,10	298,19	125,92	157,10	129,03	154,17	151,00	199,08					
Kcal		535	697	516	695	540	720	513	639	499	602	520	671					



Handwritten signature.

Settimana:		5											
Nutrienti	U.M.	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		MEDIA	
		INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR	INF	PR
Proteine	g	19,33	23,59	19,86	26,31	18,59	23,85	20,24	27,89	20,83	26,34	19,77	25,60
Lipidi	g	19,62	23,74	15,26	19,44	18,13	23,39	15,81	20,00	14,46	18,80	16,66	21,07
Glucidi	g	68,60	87,52	73,45	99,62	62,05	77,29	83,29	109,32	75,70	102,15	72,62	95,18
Fibra	g	7,29	9,93	4,83	6,20	4,84	6,09	4,71	6,39	7,59	9,81	5,85	7,68
Ferro	mg	5,14	6,69	2,84	3,74	2,09	2,64	2,39	3,32	2,84	3,66	3,06	4,01
Calcio	mg	219,89	298,68	145,95	183,44	242,80	320,43	112,93	144,56	108,24	138,12	165,96	217,05
Kcal		511	636	492	654	470	596	536	702	497	658	501	649



Ricettario

Scuole del Comune di Salerno del menù Primavera-Estate

Le grammature indicate si intendono a crudo e al netto degli scarti

Revisione Marzo 2023

La Dietista CIRFOOD Dott.ssa Grazia Pacifico
Albo dietisti RM n. 513



Primi piatti

Risotto alla parmigiana

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
RISO, PARBOILED	g	50	70	80
SALE IODURATO FINE	g	q.b.	q.b.	q.b.
BURRO	g	5	7	8
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7

ALLERGENI

Latte, Uova

Passato di lenticchie con pasta

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	30	35	40
LENTICCHIE, SECCHIE	g	20	25	30
POMODORI, PELATI	g	24	20	25
AGLIO, FRESCO	g	3	4	6
SEDANO	g	3	4	6
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO FINE	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Sedano

Risotto con crema di spinaci

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
RISO, PARBOILED	g	50	70	80
SPINACI	g	50	70	100
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO FINE	g	q.b.	q.b.	q.b.
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7

ALLERGENI

Glutine, Uova, Latte



Pasta al burro e parmigiano

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7
BURRO	g	3	4	5
SALE IODURATO FINE	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Latte, Uova

Minestra di fagioli con pasta

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	30	35	40
FAGIOLI CANNELLINI SECCHI	g	20	25	30
AGLIO, FRESCO	g	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine

Minestra di borlotti con pasta

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	30	35	40
FAGIOLI BORLOTTI SECCHI	g	20	25	30
AGLIO, FRESCO	g	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine



Pasta al pomodoro e ricotta di mucca

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
POMODORI, PELATI	g	50	60	70
RICOTTA DI MUCCA	g	10	13	15
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
CIPOLLA	g	2	2	3
SALE IODURATO FINE	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI:

Glutine, Latte

Vellutata di piselli e patate

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PATATE	g	40	60	80
PISELLI, SURGELATI	g	20	30	50
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
CIPOLLA		2	2	3
SALE IODURATO FINE	g	5	6	7

ALLERGENI:

Latte, Uova

Pasta burro e salvia

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
BURRO	g	3	4	5
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7
SALE IODURATO FINE	g	q.b.	q.b.	q.b.
SALVIA FR.	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI:

Glutine, Latte, Uova



Lasagna al forno

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA ALL'UOVO FR.	g	50	60	80
POMODORI, PELATI	g	45	55	70
CARNE DI BOVINO	g	30	35	45
LATTE, UHT	g	9	11	15
FARINA DI GRANO	g	3	3	4
BURRO	g	3	3	4
FORMAGGIO, SCAMORZA	g	14	16	22
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Uova, Latte

Pasta e patate in tortiera

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
PATATE	g	40	60	70
FORMAGGIO, SCAMORZA	g	7	10	15
FORMAGGIO GRATTUGGIATO		5	6	7
PANE GRATTUGGIATO	g	10	15	20
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Latte



Pasta al pesto

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
PESTO ALLA GENOVESE	g	11	13	15
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Arachidi, Latte, Frutta a guscio

Pasta alla siciliana

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
POMODORI, PELATI	g	50	60	70
MELANZANE	g	50	70	100
FORMAGGIO, MOZZARELLA	g	10	15	20
FORMAGGIO GRATTUGGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
CIPOLLA	g	2	2	3
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
BASILICO FR.	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Latte

Pizza margherita

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PIZZA	g	120	140	160
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
FORMAGGIO, MOZZARELLA	g	28	30	30

ALLERGENI

Glutine, Latte



Risotto con crema di peperoni

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
RISO	g	50	70	80
SEDANO	g	3	4	4
CAROTE FRESCHE	g	3	4	4
CIPOLLA	g	3	4	5
PEPERONI	g	50	70	100
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Latte, Uova, Sedano

Pasta al pomodoro e basilico

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
POMODORI, PELATI	g	50	60	70
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
CIPOLLA	g	2	2	3
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
BASILICO FR.	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Uova, latte

Risotto con crema di spinaci

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
RISO	g	50	70	80
AGLIO	g	3	4	5
SPINACI	g	50	70	100
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Latte, Uova, Sedano



Risotto con crema di piselli

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
RISO, PARBOILED	g	50	70	80
PISELLI, SURGELATI	g	20	30	50
CIPOLLA	g	3	4	4
CAROTE FRESCHE	g	3	4	4
SEDANO	g	3	4	4
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Latte, Sedano, Uova

Insalata di pasta

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
FORMAGGIO, SCAMORZA	g	10	10	20
MAIS DOLCE	g	10	12	15
PROSCIUTTO COTTO	g	10	10	15
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Latte



Pasta e ceci

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	30	35	40
CECI SECCHI	g	20	28	32
AGLIO, FRESCO	g	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine

Gnocchi di patate al pomodoro e basilico

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
GNOCCHI DI PATATE	g	100	120	150
POMODORI, PELATI	g	70	88	105
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7
CIPOLLA	g	3	3	4
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
BASILICO FR.		q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Uova, Latte, Anidrite Solforosa e solfiti



Pasta con tonno, olive e pomodoro

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
POMODORI, PELATI	g	40	50	60
TONNO SOTT'OLIO	g	15	20	30
CIPOLLA	g	3	4	4
OLIVE NERE DENOCCIOLATE	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Uova, Latte

Pasta con crema di zucchine

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PASTA DI SEMOLA	g	50	70	80
ZUCCHINE FRESCHE	g	50	70	100
CIPOLLA	g	3	4	4
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Uova, Latte



Secondi piatti

Hamburger di bovino al forno

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
CARNE DI BOVINO	g	45	70	80
PANE	g	7	8	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine

Palline di ricotta e spinaci

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
RICOTTA DI MUCCA	g	50	70	80
SPINACI	g	40	60	80
UOVA	g	5	6	7
FORMAGGIO, GRATTUGIATO	g	4	5	6
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
PANE GRATTUGGIATO	g	5	6	7
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Latte

Millefoglie di pesce e patate

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
POLPA DI BRANZINO	g	60	70	80
PATATE	g	103	120	140
UOVA	g	4	5	6
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Crostacei, Molluschi, Pesce, Uova



Burger di bovino con carote

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
CARNE DI BOVINO	g	45	70	80
PANE	g	7	8	9
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
CAROTE	g	30	35	40

ALLERGENI

Glutine

Merluzzo all'acqua pazza

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FILETTO DI MERLUZZO	g	60	70	80
POMODORINI	g	15	15	17
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
AGLIO	g	q.b.	q.b.	q.b.
PREZZEMOLO		q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Crostacei, Molluschi, Pesce

Montasio

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FORMAGGIO, MONTASIO	g	30	50	60

ALLERGENI

Latte



Crocchette del contadino estive con piselli

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PATATE	g	60	75	100
UOVA	g	7	9	12
CAROTE FRESCHE	g	60	75	100
PISELLI	g	40	50	67
PANE GRATTUGIATO	g	7	9	12
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Uova

Prosciutto cotto

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PROSCIUTTO COTTO, SENZA LATTOSIO E SENZA GLUTINE	g	40	50	60

Uova strapazzate

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
UOVA	g	50	50	100
LATTE, UHT	g	3	3	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6

ALLERGENI

Uova, Latte

Asiago

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FORMAGGIO, ASIAGO	g	30	50	60

ALLERGENI

Latte



**Scaloppina/ Bocconcini di pollo
al limone**

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
CARNE DI POLLO	g	45	70	80
FARINA DI GRANO	g	8	10	12
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
LIMONE	g	5	6	7

ALLERGENI

Glutine

Omelette al latte

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
UOVA	g	50	50	100
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
LATTE, UHT	g	10	10	12
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Uova, Latte

Filetto di merluzzo panato

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FILETTO DI MERLUZZO	g	60	70	80
PANE GRATTUGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	10	10	12
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Pesce



Medaglioni di suino al forno

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
CARNE DI SUINO	g	45	70	80
UOVA	g	7	8	9
PANE	g	7	8	9
POMODORI PELATI	g	15	15	15
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine, Uova

Straccetti di tacchino panato

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
CARNE DI TACCHINO	g	45	70	80
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	1	1	1
PANE GRATTUGIATO	g	5	6	7
FARINA DI GRANO	g	3	4	4

ALLERGENI

Glutine

Carne di bovino alla pizzaiola

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
CARNE DI BOVINO	g	45	70	80
POMODORI, PELATI	g	15	18	20
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
CIPOLLA	g	q.b.	q.b.	q.b.
ORIGANO	g	q.b.	q.b.	q.b.
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine,

REGIONE CAMPANIA
DIPARTIMENTO
DI
PREVENZIONE
S.I.A.N.
A.S.L. SALERNO



Straccetti di pollo panato

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
CARNE DI POLLO	g	45	70	80
PANE, GRATTUGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine

Platessa

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FILETTO DI PLATESSA	g	60	70	80
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Pesce

Filetto di Platessa panato

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FILETTO DI PLATESSA	g	60	70	80
PANE GRATTUGIATO	g	5	6	7
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Pesce, Glutine

Caciotta

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FORMAGGIO, CACIOTTA	g	30	50	60

ALLERGENI

Latte



Contorni

Carote all'olio

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
CAROTE FRESCHE	g	120	150	180
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

Finocchi julienne

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FINOCCHIO	g	60	80	100
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

Purea di patate

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PATATE FRESCHE	g	120	150	180
LATTE, UHT	g	5	7	9
BURRO	g	4	5	5
FORMAGGIO GRATTUGIATO	g	2	2	3
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Latte



Finocchi gratinati

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FINOCCHIO	g	120	150	180
PANE, GRATTUGIATO	g	10	13	20
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine

Fagiolini all'olio

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FAGIOLINI	g	120	150	180
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

Carote julienne

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
CAROTE FRESCHE	g	30	40	50
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

Patate arrosto

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PATATE FRESCHE	g	120	150	180
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
ROSMARINO, SECCO	g	q.b.	q.b.	q.b.



Patate all'olio

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PATATE FRESCHE	g	120	150	180
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

Zucchine trifolate

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
ZUCCHINE FRESCHE	g	120	150	180
PREZZEMOLO	g	q.b.	q.b.	q.b.
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
AGLIO, FRESCO	g	q.b.	q.b.	q.b.

Bietola al limone

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
BIETOLE/ERBETTE	g	120	150	180
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
LIMONE	g	q.b.	q.b.	q.b.

Spinaci saltati

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
SPINACI	g	120	150	180
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
AGLIO, FRESCO	g	q.b.	q.b.	q.b.



Fagiolini al pomodoro

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FAGIOLINI	g	120	150	180
POMODORI, PELATI	g	20	25	27
CIPOLLA	g	3	4	4
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

Insalata di pomodori

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
POMODORI	g	60	80	100
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

Caponata

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
MELANZANE	g	40	50	65
ZUCCHINE	g	40	50	65
PEPERONI	g	40	50	65
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

Zucchine gratinate

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
ZUCCHINE FRESCHE	g	120	150	180
PANE, GRATTUGIATO	g	10	13	13
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.

ALLERGENI

Glutine



Insalata di finocchi e carote

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FINOCCHIO	g	30	40	50
OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE	g	4	5	6
SALE IODURATO	g	q.b.	q.b.	q.b.
CAROTE FRESCHE	g	30	40	50



Pane, Frutta

Frutta di stagione

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
FRUTTA DI STAGIONE	g	80	100	150

Pane

		Quantità netta		
Ingredienti	U.M.	INF	PR	SEC
PANE	g	30	40	50

