

# MENÙ ORDINARIO PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA\_089645

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

REGIONE CAMPANIA  
ASL SALERNO  
Dipartimento di Prevenzione  
SIAN - Salerno Centro  
Dott. Attilio Orio





### SCUOLA INFANZIA 1<sup>a</sup> SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<u>Pasta di semola al pomodoro</u>	<u>Riso con piselli non passati in bianco</u>	<u>Pizza con pomodoro, olio e origano</u>	<u>Pasta di semola con zucca</u>	<u>Minestrone di verdure (non passate) con pasta di semola</u>
Pasta 50	Riso 40		Pasta 40	pasta 50
Pomodori pelati 40	Piselli surgelati 30		Zucca 50	verdure passate (verza, cavolfiore, carote, patate, pomodori) 50
Olio extra vergine d'oliva 5	Olio extra vergine d'oliva 5		Olio extra vergine d'oliva 5	
<u>Petto di pollo al forno gratinato</u>	<u>Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte</u>	<u>Prosciutto cotto alta qualità (sgrassato)</u>	<u>Tonno all'olio d'oliva</u>	<u>Frittata al forno</u>
Petto di pollo 50				Uova 50
Olio extra vergine d'oliva 5				Olio extra vergine d'oliva 5
Pangrattato q.b.				
<u>Insalata verde</u>	<u>Carote crude alla julienne all'insalata</u>	<u>Insalata verde</u>	<u>Patate al forno</u>	<u>Finocchi crudi all'insalata</u>
Insalata 50	Carote 100	Insalata 50	Patate 50	Finocchi crudi a fette 100
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
<u>Pane comune</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane comune</u>
Kcal 505,7	Kcal 506,5	Kcal 427,8	Kcal 479,2	Kcal 495,7
Carboiodrati (g) 63 53%	Carboiodrati (g) 64 55%	Carboiodrati (g) 53 54%	Carboiodrati (g) 65,4 55%	Carboiodrati (g) 64,9 52%
Proteine (g) 19 15%	Proteine (g) 13,8 11%	Proteine (g) 14,7 15%	Proteine (g) 19 16%	Proteine (g) 19 15%
Lipidi (g) 16,8 29%	Lipidi (g) 18 30%	Lipidi (g) 16,6 30%	Lipidi (g) 14,9 28%	Lipidi (g) 15,8 29%
Fibre (g) 6 3%	Fibre (g) 6 3%	Fibre (g) 4 2%	Fibre (g) 4 2%	Fibre (g) 6 4%
Calcio (mg) 59,76	Calcio (mg) 233	Calcio (mg) 51,3	Calcio (mg) 34,6	Calcio (mg) 113
Ferro (mg) 3,23	Ferro (mg) 2,37	Ferro (mg) 1,3	Ferro (mg) 2,97	Ferro (mg) 3,44
<b>MEDIA</b>				
483,0	62,1	53,8%		
17,1	17,1	14,4%		
16,4	16,4	29,0%		
5,2	5,2	2,7%		

### SCUOLA INFANZIA 2<sup>a</sup> SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
<u>Pasta di semola con broccoli di rapa/ spinaci</u>	<u>Farro perlato al pomodoro</u>	<u>Zuppa di lenticchie non passate con riso</u>	<u>Pasta di semola con pesto di basilico senza aglio</u>	<u>Pasta di semola con brodo vegetale</u>
pasta 40	Farro perlato 40	Riso 40	pasta 50	Pasta 50
Broccoli 40	pomodori pelati 40	lenticchie secche 15	pesto di basilico 5	Brodo vegetale (cipolla, carota, polpa di pomodoro) 10
Olio extra vergine d'oliva 5	Olio extra vergine d'oliva 5	polpa di pomodoro q.b.		Olio extra vergine d'oliva 5
<u>Filetto di merluzzo panato</u>	<u>Vitello alla mediterranea al forno</u>	<u>Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte</u>	<u>Frittata al forno</u>	<u>Bocconcini di pollo al forno con aromi</u>
Merluzzo 40	fettina di vitello magro 50		Uova 50	Bocconcini di petto di pollo 40
pangrattato q.b.	polpa di pomodoro q.b.		Olio extra vergine d'oliva 5	Olio extra vergine d'oliva 5
	origano q.b.			aromi q.b.
	Olio extra vergine d'oliva 5			
<u>Carote crude alla julienne all'insalata</u>	<u>Pisellini in umido in bianco con carote a dadini</u>	<u>Finocchi al forno gratinati</u>	<u>Insalata verde</u>	<u>Broccoletti baresi all'insalata con limone</u>
Carote 40	Pisellini surgelati primavera 20	Finocchi a fette 50	Insalata verde 50	Broccoli lessi 50
Olio extra vergine d'oliva 5	carote 20	pangrattati q.b.	Olio extra vergine d'oliva 5	Olio extravergine d'oliva 5
	Olio extra vergine d'oliva 5			Succo di limone q.b.
<u>Pane comune</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane comune</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane comune</u>
Kcal 459,3	Kcal 463,9	Kcal 508,9	Kcal 490,3	Kcal 497,5
Carboiodrati (g) 62,6 55%	Carboiodrati (g) 55 50,0%	Carboiodrati (g) 60,9 53%	Carboiodrati (g) 63,7 52%	Carboiodrati (g) 62,6 52,5%
Proteine (g) 14,4 13%	Proteine (g) 19 15,0%	Proteine (g) 16,4 13%	Proteine (g) 15,8 14%	Proteine (g) 18,4 14,5%
Lipidi (g) 15,2 30%	Lipidi (g) 17 30,0%	Lipidi (g) 17 30%	Lipidi (g) 17 31%	Lipidi (g) 17 30,0%
Fibre (g) 6 3%	Fibre (g) 6 3,9%	Fibre (g) 5 3%	Fibre (g) 4,7 3%	Fibre (g) 6 3,0%
Calcio (mg) 90,9	Calcio (mg) 36,9	Calcio (mg) 220	Calcio (mg) 78,8	Calcio (mg) 31,9
Ferro (mg) 2,6	Ferro (mg) 2,73	Ferro (mg) 2,31	Ferro (mg) 3,53	Ferro (mg) 2,21
<b>MEDIA</b>				
484,0	61,0	52,4%		
16,8	16,6	30,1%		
16,6	5,5	3,3%		

\*CRIPAT\_Guida Regione Campania per la Sicurezza alimentare e nutrizionale nella ristorazione collettiva

Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA\_089645

SCUOLA INFANZIA 3 <sup>a</sup> SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO													
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì					
<b>Pasta di semola con pomodoro</b>		<b>Gateau di patate</b>		<b>Pasta di semola con zucca</b>		<b>Pasta e ceci</b>		<b>Risotto allo zafferano</b>					
Pasta	50	patate lesse	150	Pasta	50	pasta	40	riso	50				
Pomodori pelati	50	pangrattato	q.b.	Zucca	50	ceci secchi	10	zafferano	q.b.				
		parmigiano reggiano	10	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	burro	q.b.				
		burro/latte											
		uova	30										
		prosciutto cotto	20										
<b>Frittata al forno</b>				<b>Cuori di merluzzo/nasello gratinati al forno</b>		<b>Petto di pollo alla mediterranea</b>		<b>Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte</b>					
Uova	50			Cuori di merluzzo surgelati	50	Petto di pollo al forno	40		50				
Olio extra vergine d'oliva	5			Pangrattato	q.b.	pomodori pelati	q.b.						
				Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5						
<b>Finocchi crudi all'insalata</b>		<b>Insalata verde</b>		<b>Carote crude alla julienne all'insalata</b>		<b>Spinaci in padella</b>		<b>Patate al forno</b>					
Finocchi crudi a fette	100	Insalata verde	50	Carote	50	Spinaci	40	Patate	50				
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				
								Rosmarino	q.b.				
<b>Pane integrale</b>	40	<b>Pane comune</b>	40	<b>Pane integrale</b>	40	<b>Pane comune</b>	40	<b>Pane integrale</b>	40				
Kcal	477,0	Kcal	413,0	Kcal	497,9	Kcal	490,7	Kcal	492,9				
Carboidrati (g)	65,4	54,80%	50	51,0%	68,5	55,0%	59,4	52,0%	71	58,00%	62,9	54,2%	
Proteine (g)	16,4	13,70%	Proteine (g)	18,9	15,0%	Proteine (g)	17,3	14,0%	Proteine (g)	12	10,00%	16,7	13,5%
Lipidi (g)	15,3	28,70%	Lipidi (g)	14,7	30,2%	Lipidi (g)	16	28,9%	Lipidi (g)	17	30,0%	15,8	29,6%
Fibre (g)	6	2,60%	Fibre (g)	6	3,5%	Fibre (g)	5	2,0%	Fibre (g)	6	3,0%	5,4	2,5%
Calcio (mg)	92	Calcio (mg)	191	Calcio (mg)	56	Calcio (mg)	60,6	Calcio (mg)	163,6				
Ferro (mg)	3	Ferro (mg)	3,7	Ferro (mg)	2,6	Ferro (mg)	3,6	Ferro (mg)	1,63				

  

SCUOLA INFANZIA 4 <sup>a</sup> SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO													
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì					
<b>Pizza con pomodoro, olio e origano</b>	150	<b>Passata di verdure con pasta di semola in brodo</b>		<b>Riso al pomodoro</b>		<b>Pasta con broccoli</b>		<b>Pasta con fagioli borlotti non passati in brodo</b>					
		Pasta	40	Riso al pomodoro	40	Pasta	40	pasta	40				
		Passato (verza, cavolfiore, carote, patate polpa di pomodoro)	50	pomodori pelati	40	Broccoli	40	fagioli	10				
		Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	passata di pomodoro	q.b.				
<b>Parmigiano reggiano /grana padano a cubetti</b>	30	<b>Filetto di merluzzo panato</b>		<b>Arista di maiale al forno con spezie</b>		<b>Frittata al forno</b>		<b>Fesa di tacchino al forno gratinata</b>					
		Merluzzo pangrattato	60	arista di maiale magra	50	Uova	40	Fesa di tacchino al forno gratinata	40				
		q.b.		Olio extra vergine d'oliva	5	patate	50	pangrattato	q.b.				
				rosmarino	q.b.	Olio extravergine di oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5				
<b>Cavolfiore gratinato al forno</b>	50	<b>Insalata verde</b>		<b>Pisellini in umido in bianco con carote a dadini</b>		<b>Finocchi crudi a fette</b>		<b>Insalata verde</b>					
cavolfiore	q.b.	Insalata verde	70	Pisellini surgelati primavera	20	finocchi crudi a fette	50	Insalata verde	50				
pangrattato		Olio extra vergine d'oliva	5	carote	20	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	Pane comune	40	Pane integrale	40	Pane comune	40	Pane integrale	40			
Kcal	509	Kcal	496,0	Kcal	487	Kcal	509,0	Kcal	509,0				
Carboidrati (g)	70	52,0%	64,2	Carboidrati (g)	56,5	Carboidrati (g)	63,6	Carboidrati (g)	66	53%	64,1	52,6%	
Proteine (g)	19	15,0%	Proteine (g)	17	14%	Proteine (g)	17,9	14,7%	Proteine (g)	16	13,0%	17,8	14,3%
Lipidi (g)	17	30,0%	Lipidi (g)	17	30%	Lipidi (g)	17	30,0%	Lipidi (g)	17	29,0%	17,0	29,8%
Fibre (g)	6	3,0%	Fibre (g)	6	3%	Fibre (g)	6	2,2%	Fibre (g)	6	3%	6,0	2,8%
Calcio (mg)	380	Calcio (mg)	124	Calcio (mg)	32,5	Calcio (mg)	101	Calcio (mg)	71,7				
Ferro (mg)	1,86	Ferro (mg)	4	Ferro (mg)	2,2	Ferro (mg)	3,2	Ferro (mg)	3,9				

\*CRIPAT\_Linee Guida Regione Campania per la Sicurezza alimentare e nutrizionale nella ristorazione collettiva



Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA\_089645



### SCUOLA PRIMARIA 1<sup>a</sup> SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
<u>Pasta di semola al pomodoro</u>	<u>Riso con piselli non passati in bianco</u>	<u>Pizza con pomodoro, olio e origano</u>	<u>Pasta di semola con zucca</u>	<u>Minestrone di verdure (non passate) con pasta di semola</u>	
Pasta	Riso	50	Pasta	pasta	60
Pomodori pelati	Piselli surgelati	20	Zucca	verdure passate (verza, cavolfiore, carote, patate, pomodori)	60
Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	5
<u>Petto di pollo al forno gratinato</u>	<u>Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte</u>	<u>Prosciutto cotto alta qualità(sgrassato)</u>	<u>Tonno all'olio d'oliva</u>	<u>Frittata al forno</u>	
Petto di pollo	60			Uova	60
Olio extra vergine d'oliva	5			Olio extra vergine d'oliva	5
Pangrattato	q.b.				
<u>Insalata verde</u>	<u>Carote crude alla julienne all'insalata</u>	<u>Insalata verde</u>	<u>Patate al forno</u>	<u>Finocchi crudi all'insalata</u>	
Insalata	Carote	60	Patate	60	
Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	Finocchi crudi a fette	100
			Rosmarino	q.b.	5
<u>Pane comune</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane comune</u>	<u>PANE</u>
Kcal	584	Kcal	627,0	Kcal	628
Carboidrati (g)	76,5	54%	Carboidrati (g)	80	56%
Proteine (g)	25	16%	Proteine (g)	22	14,5%
Lipidi (g)	17	26%	Lipidi (g)	23	30%
Fibre (g)	8	2,7%	Fibre (g)	6	1,8%
Calcio (mg)	65		Calcio (mg)	66,3	
Ferro (mg)	3,7		Ferro (mg)	44	
				Ferro (mg)	3,9
				Ferro (mg)	4

### SCUOLA PRIMARIA 2<sup>a</sup> SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	
<u>Pasta di semola con broccoli di rapa/ spinaci</u>	<u>Farro perlato al pomodoro</u>	<u>Zuppa di lenticchie non passate con riso</u>	<u>Pasta di semola con pesto di basilico senza aglio</u>	<u>Pasta di semola con brodo vegetale</u>	
pasta	Farro perlato	Riso	pasta	Pasta	60
Broccoli	pomodori pelati	lenticchie secche	pesto di basilico	Brodo vegetale (cipolla, carota, polpa di pomodoro)	20
Olio extra vergine d'oliva	Olio extra vergine d'oliva	polpa di pomodoro Olio extra vergine d'oliva	q.b. 5	Olio extra vergine d'oliva	5
<u>Filetto di merluzzo panato</u>	<u>Vitello alla mediterranea al forno</u>		<u>Frittata al forno</u>	<u>Bocconcini di pollo al forno con aromi</u>	
Merluzzo pangrattato	fettina di vitello magro polpa di pomodoro origano Olio extra vergine d'oliva	60 q.b. q.b. 5	Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte	Uova Olio extra vergine d'oliva	80 5
<u>Carote crude alla julienne all'insalata</u>	<u>Pisellini in umido in bianco con carote a dadini</u>	<u>Finocchi al forno gratinati</u>	<u>Insalata verde</u>	<u>Broccoletti baresi all'insalata con limone</u>	
Carote	Pisellini surgelati primavera	Finocchi a fette	Insalata verde	Broccoli lessi	70
Olio extra vergine d'oliva	carote	pangrattati	Olio extra vergine d'oliva	Olio extravergine d'oliva	5
	Olio extra vergine d'oliva	5		Succo di limone	q.b.
<u>Pane comune</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane comune</u>	<u>Pane integrale</u>	<u>Pane comune</u>	<u>PANE</u>
Kcal	680	Kcal	697	Kcal	600
Carboidrati (g)	92	56%	Carboidrati (g)	78	53%
Proteine (g)	23	14%	Proteine (g)	24	14%
Lipidi (g)	22	26%	Lipidi (g)	22	30%
Fibre (g)	7	3,4%	Fibre (g)	7	2,8%
Calcio (mg)	158		Calcio (mg)	300	
Ferro (mg)	4,3		Ferro (mg)	3	
				Ferro (mg)	4
				Ferro (mg)	2,7

\*CRIPat\_Linee Guida Regione Campania per la Sicurezza alimentare e nutrizionale nella ristorazione collettiva

Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA\_089645



Dott.ssa Biologa Nutrizionista Maria Sica

N. Albo AA-089645

SCUOLA PRIMARIA 3 <sup>a</sup> SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO										
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		
<b>Pasta di semola con pomodoro</b>		<b>Gateau di patate</b>		<b>Pasta di semola con zucca</b>		<b>Pasta e ceci</b>		<b>Risotto allo zafferano</b>		
Pasta	60	patate lesse	200	Pasta	60	pasta	50	riso	60	
Pomodori pelati	50	pangrattato	q.b.	Zucca	60	ceci secchi	20	zafferano	q.b.	
		parmigiano reggiano	15	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	burro	q.b.	
		burro/latte	q.b.							
		uova	30							
		prosciutto cotto	40							
<b>Frittata al forno</b>				<b>Cuori di merluzzo/nasello gratinati al forno</b>		<b>Petto di pollo alla mediterranea</b>		<b>Ricotta di mucca/bufala o fiordilatte</b>	100	
Uova	80			Cuori di merluzzo surgelati	80	Petto di pollo al forno	50			
Olio extra vergine d'oliva	5			Pangrattato	q.b.	pomodori pelati	q.b.			
				Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5			
<b>Finocchi crudi all'insalata</b>		<b>Insalata verde</b>		<b>Carote crude alla julienne all'insalata</b>		<b>Spinaci in padella</b>		<b>Patate al forno</b>		
Finocchi crudi a fette	100	Insalata verde	50	Carote	100	Spinaci	80	Patate	70	
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	
<b>Pane integrale</b>	50	<b>Pane comune</b>	50	<b>Pane integrale</b>	50	<b>Pane comune</b>	40	<b>Pane integrale</b>	50	
Kcal	625,0	Kcal	546,0	Kcal	605,0	Kcal	619	Kcal	604,0	
Carboidrati (g)	79	54%	Carboidrati (g)	62	52%	Carboidrati (g)	76	56%	Carboidrati (g)	90
Proteine (g)	22	14%	Proteine (g)	26	15%	Proteine (g)	24	16%	Proteine (g)	25
Lipidi (g)	23	30%	Lipidi (g)	20	30%	Lipidi (g)	17	25%	Lipidi (g)	22
Fibre (g)	7	2,20%	Fibre (g)	7	3%	Fibre (g)	7	2,5%	Fibre (g)	7
Calcio (mg)	110		Calcio (mg)	258		Calcio (mg)	87		Calcio (mg)	108
Ferro (mg)	3,7		Ferro (mg)	4		Ferro (mg)	3,5		Ferro (mg)	5
<b>MEDIA</b>										

SCUOLA PRIMARIA 4 <sup>a</sup> SETTIMANA AUTUNNO-INVERNO										
Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		
<b>Pizza con pomodoro, olio e origano</b>	200	<b>Passata di verdure con pasta di semola in brodo</b>		<b>Riso al pomodoro</b>		<b>Pasta con broccoli</b>		<b>Pasta con fagioli borlotti non passati in brodo</b>		
		Pasta	60	Riso al pomodoro	60	Pasta	60	pasta	60	
		Passato (verza, cavolfiore, carote, patate polpa di pomodoro)	60	pomodori pelati	50	Broccoli	60	fagioli	20	
		Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	passata di pomodoro	q.b.	
<b>Parmigiano reggiano /grana padano a cubetti</b>	30	<b>Filetto di merluzzo panato</b>		<b>Arista di maiale al forno con spezie</b>		<b>Frittata al forno</b>		<b>Fesa di tacchino al forno gratinata</b>		
		Merluzzo pangrattato	75 q.b.	arista di maiale magra	60	Uova	80	Fesa di tacchino al forno gratinata	70	
				Olio extra vergine d'oliva	5	patate	60	pangrattato	q.b.	
				rosmarino	q.b.	Olio extravergine di oliva	5	Olio extra vergine d'oliva	5	
<b>Cavolfiore gratinato al forno</b>		<b>Insalata verde</b>		<b>Pisellini in umido in bianco con carote a dadini</b>		<b>Finocchi crudi a fette</b>		<b>Insalata verde</b>		
cavolfiore	60	Insalata verde	40	Pisellini surgelati primavera	40	finocchi crudi a fette	100	Insalata verde	50	
pangrattato	q.b.	Insalata verde	50	carote	40	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 comune	50	Pane integrale	50	Pane comune	50	Pane integrale	50	
Kcal	700	Kcal	626	Kcal	623	Kcal	680	Kcal	620	
Carboidrati (g)	105	60%	Carboidrati (g)	87,5	55%	Carboidrati (g)	80	52%	Carboidrati (g)	89
Proteine (g)	20	11%	Proteine (g)	22	14%	Proteine (g)	24	15%	Proteine (g)	26
Lipidi (g)	22	27%	Lipidi (g)	19	27%	Lipidi (g)	21	30%	Lipidi (g)	22
Fibre (g)	7	2%	Fibre (g)	8	1,8%	Fibre (g)	8	2,0%	Fibre (g)	7
Calcio (mg)	390		Calcio (mg)	123		Calcio (mg)	52		Calcio (mg)	95
Ferro (mg)	1		Ferro (mg)	4		Ferro (mg)	3		Ferro (mg)	5
<b>MEDIA</b>										

\*CRIPAT\_Linee Guida Regione Campania per la Sicurezza alimentare e nutrizionale nella ristorazione collettiva