

Anno scolastico 2024 - 2025

primi piatti	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Fibre (g)	Proteine (g)	Sale (g)
Celentani al ragù vegetale ++	1266	301	7,8	2,1	46,3	4,5	2,9	9,9	0,6
Celentani con prosciutto e piselli	1428	340	10,7	3,6	47,2	3,8	2,4	12,5	0,7
Celentani olio e parmigiano	1190	283	7,7	2,1	43,2	1,8	1,8	9,1	0,3
Chicche di patate al pomodoro	1317	313	7,4	2,1	51,4	7,8	2,8	8,9	1,7
Chifferi ai broccoli ++	1438	342	10,8	3,9	48,2	4,5	3,1	11,6	0,5
Cous Cous +	860	204	5,7	0,9	32,4	1,0	1,7	5,0	0,2
Crema di legumi con farro	942	224	7,4	1,1	29,9	1,6	5,6	9,3	0,4
Crema di verdure con orzo	758	181	8,2	2,1	21,1	1,7	3,1	5,4	0,6
Crema di verdure e legumi con orzo	941	224	8,8	2,2	26,8	1,9	5,0	8,7	0,5
Crema parmantier con pastina di semola	1092	259	6,5	1,9	41,7	1,7	2,5	8,2	0,5
Ditalini e fagioli	1206	287	7,2	1,1	42,9	2,4	5,8	10,7	0,4
Farfalle al ragù di seppie e merluzzo	1200	285	6,2	1,0	44,8	3,1	2,1	11,3	0,5
Farfalle con salsa alle verdure invernali ++	1267	301	7,8	2,1	46,3	4,4	2,7	10,0	0,6
Gramigna al ragù di bovino	1409	335	10,1	2,8	45,4	3,6	2,2	14,4	0,6
Gramigna al ragù di soia	1352	321	8,2	2,1	46,8	4,1	3,3	13,3	0,6
Pasta alla Pizzaiola (no parmigiano)	1149	273	6,0	0,9	45,8	3,8	2,3	7,8	0,5
Pastina all'uovo in brodo vegetale	966	229	6,9	2,1	35,4	0,9	1,4	7,8	0,5
Penne al ragù di pesce azzurro	1208	287	6,6	1,1	44,9	3,2	2,1	10,7	0,5
Penne integrali al pomodoro	1231	293	8,2	2,2	42,7	3,9	4,7	9,7	0,6
Pizza margherita	932	222	9,2	4,1	25,4	1,2	1,3	11,0	1,6
Riso al pomodoro	1205	286	7,5	2,1	50,1	2,1	1,8	6,5	0,6
Riso alla parmigiana	1242	295	9,9	3,5	47,7	0,2	1,3	6,0	0,5
Riso alla zucca ++	1289	306	8,9	2,9	51,7	1,7	1,6	7,1	0,5
Sedani al ragù di seppie e merluzzo	1200	285	6,2	1,0	44,8	3,1	2,1	11,3	0,5
Spaghetti aglio e olio	1090	259	5,9	0,9	43,2	1,8	1,8	7,2	0,4
Spaghetti al tonno	1218	289	7,0	1,1	45,2	3,4	2,2	10,2	0,6
Tagliatelle all'uovo al ragù di bovino	1380	328	10,5	3,0	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Tagliatelle all'uovo al ragù di lenticchie	1342	318	8,4	2,3	50,0	2,5	3,4	11,9	0,6
Tortiglioni olio e parmigiano	1264	301	9,7	2,4	43,2	1,8	1,8	9,1	0,3

secondi piatti	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Fibre (g)	Proteine (g)	Sale (g)
Arrostino di maiale	542	130	6,4	1,9	1,2	0,6	0,2	16,7	0,6
Bocconcini di pollo dorati	609	145	6,3	1,9	6,7	0,3	0,4	15,7	0,5
Bocconcini di verdure	304	73	3,1	0,9	8,6	1,4	1,2	2,4	0,5
cotol. di platessa al forno / halibut gratinato	504	120	2,5	0,5	6,5	0,3	0,4	16,8	0,6
Cotol. di platessa al forno / merluzzo gratinato	504	120	2,5	0,5	6,5	0,3	0,4	16,8	0,6
Cotoletta di platessa al forno	504	120	2,5	0,5	6,5	0,3	0,4	16,8	0,6
Crocchette con ricotta e spinaci	397	95	4,3	1,6	10,7	0,6	0,9	3,6	0,6
Frittata alla cipolla	392	94	6,9	2,7	0,3	0,3	0,0	7,8	0,6
Frittata alla parmigiana con porri	406	98	7,2	2,9	0,1	0,1	0,0	8,2	0,7
Frittata alle erbe	392	94	6,7	2,5	0,5	0,1	0,3	8,0	0,7
Halibut dorato con panatura di mais	594	141	3,3	0,5	8,3	0,3	0,4	19,6	0,5
Halibut gratinato / cotol. di platessa al forno	548	130	3,7	0,5	4,8	0,3	0,4	19,5	0,6
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1130	268	7,3	2,3	32,1	0,7	4,0	18,5	1,3
Hummus di ceci con pane arabo	864	204	3,1	0,5	36,4	1,9	6,8	6,6	1,7
Merluzzo alla livornese	364	87	1,6	0,3	1,7	1,3	0,4	16,1	0,6
Merluzzo dorato con panatura di mais	484	115	1,8	0,3	8,3	0,3	0,4	16,5	0,6
Merluzzo impanato con corn flakes	440	105	2,1	0,3	5,5	0,8	0,4	16,0	0,6
Merluzzo olio e limone / cotol. di platessa al forno	341	81	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	15,6	0,6
Mortadella									
Mozzarella	526	127	9,8	5,7	0,4	0,4		9,4	0,3
Nuggets di tacchino dorati	570	136	5,3	1,7	6,7	0,3	0,4	15,5	0,5
Parmigiano reggiano	501	121	9,0	6,0				9,6	0,5
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,7
Polpette di pollo, tacchino, suino	565	135	6,4	2,4	5,7	0,2	0,3	13,7	0,7
Polpettine di cavolfiore	257	61	2,0	0,7	7,7	0,9	1,3	2,9	0,5
Polpettone di carni bianche	549	131	6,6	2,7	4,1	0,3	0,2	14,0	0,7
Prosc. Cotto	358	86	5,9	2,0	0,4	0,4		7,9	0,6
Prosciutto crudo									
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori / Arrostino di maiale	541	129	6,6	1,9	0,8	0,0	0,0	16,7	0,5
Spezzatino di pollo alla cacciatora	611	147	8,1	2,2	2,6	2,1	0,5	15,6	0,6
Spezzatino di soia	337	80	3,3	0,6	4,5	2,8	2,6	7,3	0,1
Squacquerone e piadina	1108	265	14,5	9,1	22,8	1,9	0,8	10,7	1,2
Stracchino	684	165	13,8	8,1				10,2	0,6
Svizzera di pollo, tacchino e suino	565	135	6,3	2,4	5,7	0,2	0,3	13,9	0,8
Tortino con ricotta e spinaci	397,4	94,7	4,3	1,6	10,7	0,6	0,9	3,6	0,6
Tortino di patate	418,1	99,5	4,0	1,2	13,0	0,4	1,1	3,2	0,5
Tortino di tofu e verdure	265,9	63,8	3,4	0,3	4,5	1,4	1,2	3,3	0,4

Anno scolastico 2024 - 2025

contorni	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Fibre (g)	Proteine (g)	Sale (g)
Carote al vapore	391	94	7,0	1,0	6,1	6,1	2,5	0,9	0,6
Carote filanger	358	86	7,0	1,0	4,6	4,6	1,9	0,7	0,1
Carote filanger / carote a bastoncino	358	86	7,0	1,0	4,6	4,6	1,9	0,7	0,1
Carote prezzemolate	391	94	7,0	1,0	6,1	6,1	2,5	0,9	0,6
Cavolfiore al vapore	358	87	7,2	1,0	2,2	1,9	1,9	2,6	0,4
Cavolfiore gratinato	237	57	2,8	0,7	3,7	2,0	2,0	3,4	0,5
Cavolo cappuccio	300	73	7,0	1,0	1,0	1,0	1,2	0,8	0,0
Fagiolini al vapore	340	82	7,1	1,0	1,9	1,9	2,3	1,7	0,4
Fagiolini olio e menta	340	82	7,1	1,0	1,9	1,9	2,3	1,7	0,4
Finocchi e carote filanger	324	79	7,0	1,0	2,6	2,6	1,6	0,7	0,2
Insalata mista	324	78	7,1	1,0	2,6	2,6	1,4	0,6	0,1
Insalata verde --	276	67	7,1	1,0	0,3	0,3	0,5	0,3	0,0
Insalata verde e cavolo	295	72	7,1	1,0	0,8	0,8	1,0	0,7	0,0
Misto di cavolo rosso e bianco	307	74	7,1	1,0	1,3	1,3	1,0	1,0	0,0
Patate al forno	599	143	7,1	1,0	18,0	0,4	1,6	2,1	0,4
Patate e fagiolini	442	106	7,1	1,0	8,8	0,9	1,6	1,6	0,4
Pinzimonio di finocchi e carote / Carote filanger	335	81	7,0	1,0	3,0	3,0	1,9	0,8	0,2
Piselli al pomodoro	440	105	4,2	0,6	10,3	4,3	3,9	5,3	0,5
Piselli all'olio con cipolla	519	125	7,1	1,1	8,9	3,3	3,7	4,9	0,4
Purè di patate	523	124	3,8	2,3	19,0	1,4	1,6	3,8	0,5
Ratatouille di verdure	403	97	7,1	1,0	6,7	1,4	1,4	1,3	0,4
Spinaci al vapore	376	91	7,6	1,1	2,4	0,3	1,5	2,7	0,6
Spinaci alla parmigiana	295	71	4,8	1,3	2,4	0,3	1,5	4,0	0,7
Zucchine trifolate	233	56	5,1	0,7	1,1	1,0	1,1	1,1	0,4

Anno scolastico 2024 - 2025

merende	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Fibre (g)	Proteine (g)	Sale (g)
Biscotti di farro al cioccolato	565	135	5,9	2,2	17,9	10,4	0,7	2,2	0,1
Ciambella bicolore	700	167	9,4	2,9	18,3	6,5	0,6	2,3	0,6
Crackers e succo di frutta	630	160	3,3	0,5	26,8	10,2	0,8	3,4	0,3
Focaccina all'olio	635	151	5,9	1,0	20,4	5,0	2,5	4,2	0,3
Frutta fresca	376	89	0,4	0,1	19,8	17,7	2,8	1,4	0,0
Latte e biscotti integrali	648	154	6,1	2,4	19,1	9,7	1,8	6,1	0,3
Pane con gocce di cioccolato	703	167	5,9	1,9	23,4	9,3	2,0	4,2	0,4
Panino alle olive	620	147	3,4	0,5	26,3	2,0	1,9	3,5	0,7
Pizza al pomodoro merenda	516	122	3,7	0,5	18,2	1,0	0,6	3,8	0,9
Plumcake allo yogurt	528	126	4,6	1,0	19,0	10,6	0,4	1,8	0,2
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	1,2	3,0	0,5
Triangolini di mais	363	86	2,2	0,3	15,1	0,1	0,4	1,2	0,2
Triangolini di mais e legumi	363	86	2,2	0,3	15,1	0,1	0,4	1,2	0,2
Yogurt alla frutta	466	111	4,1	0,9	15,8	15,8	0,3	3,5	0,2