

Calcoli bromatologici - Menù invernale(Scuola Primaria)

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 ++	1639	390	11,3	2,8	57,9	5,7	3,6	12,3	0,7
Celentani con prosciutto e piselli	1842	438	14,9	4,6	59,2	4,7	3,1	15,6	0,8
Celentani olio e parmigiano	1544	367	11,2	2,8	54,0	2,3	2,3	11,2	0,4
Chicche di patate al pomodoro	1596	380	10,8	2,7	58,9	9,0	3,2	10,3	2,0
Chifferi ai broccoli ++	1829	435	14,9	4,8	59,7	5,3	3,6	14,1	0,7
Cous Cous +	1121	267	8,9	1,3	39,6	1,3	2,0	6,1	0,3
Crema di legumi con farro	1219	290	10,8	1,5	37,0	1,9	6,9	11,4	0,5
Crema di verdure con orzo	1004	240	11,6	2,8	26,9	2,1	3,9	6,6	0,7
Crema di verdure e legumi con orzo	1200	286	12,2	2,9	32,7	2,4	6,0	10,3	0,7
Crema parmantier con pastina di semola	1333	316	7,9	2,3	50,8	2,1	3,0	9,9	0,6
Ditalini e fagioli	1560	371	10,5	1,6	53,7	2,9	7,0	13,2	0,5
Farfalle al ragù di seppie e merluzzo	1563	371	9,5	1,5	55,9	3,8	2,6	14,2	0,6
Farfalle con salsa alle verdure invernali ++	1634	388	11,3	2,8	57,6	5,3	3,3	12,3	0,7
Gramigna al ragù di bovino	1804	429	14,1	3,7	56,6	4,3	2,7	17,6	0,8
Gramigna al ragù di soia	1792	426	12,0	2,8	59,0	5,2	4,7	18,1	0,7
Pasta alla Pizzaiola (no parmigiano)	1501	357	9,2	1,4	57,2	4,8	2,9	9,7	0,6
Pastina all'uovo in brodo vegetale	1179	280	8,4	2,5	43,3	1,1	1,8	9,4	0,6
Penne al ragù di pesce azzurro	1579	375	10,1	1,6	56,1	4,0	2,6	13,6	0,6
Penne integrali al pomodoro	1596	380	11,8	2,9	53,4	4,9	5,8	12,0	0,7
Pizza margherita	1112	265	10,9	4,9	30,3	1,5	1,5	13,2	1,9
Riso al pomodoro	1563	371	10,9	2,8	62,6	2,7	2,2	8,0	0,7
Riso alla parmigiana	1617	384	14,2	4,7	59,6	0,3	1,7	7,3	0,6
Riso alla zucca ++	1665	395	12,8	3,9	64,3	2,0	2,0	8,6	0,6
Sedani al ragù di seppie e merluzzo	1563	371	9,5	1,5	55,9	3,8	2,6	14,2	0,6
Spaghetti aglio e olio	1427	339	9,1	1,4	54,0	2,3	2,3	9,0	0,5
Spaghetti al tonno	1602	381	10,7	1,7	56,3	4,1	2,7	13,4	0,7
Tagliatelle all'uovo al ragù di bovino	1709	406	14,5	3,9	53,7	3,4	2,6	17,0	0,8
Tagliatelle all'uovo al ragù di lenticchie	1667	396	12,0	3,0	59,3	3,0	4,1	14,1	0,7
Tortiglioni olio e parmigiano	1618	385	13,2	3,1	54,0	2,3	2,3	11,2	0,4

Calcoli bromatologici - Menù invernale(Scuola Primaria)

Anno scolastico 2024 - 2025

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	617	147	7,3	2,2	1,5	0,7	0,3	18,9	0,7
Bocconcini di pollo dorati	704	168	7,1	2,1	8,4	0,4	0,5	17,8	0,6
Bocconcini di verdure	364	87	3,6	1,1	10,6	1,7	1,4	3,0	0,7
cotol. di platessa al forno / halibut gratinato	631	150	3,1	0,6	8,2	0,4	0,5	21,1	0,8
Cotol. di platessa al forno / merluzzo gratinato	631	150	3,1	0,6	8,2	0,4	0,5	21,1	0,8
Cotoletta di platessa al forno	631	150	3,1	0,6	8,2	0,4	0,5	21,1	0,8
Crocchette con ricotta e spinaci	478	114	5,2	2,0	12,5	0,7	1,0	4,6	0,7
Frittata alla cipolla	470	113	8,2	3,3	0,3	0,3	0,1	9,4	0,8
Frittata alla parmigiana con porri	501	120	8,8	3,7	0,1	0,1	0,1	10,0	0,8
Frittata alle erbe	474	114	8,0	3,1	0,5	0,1	0,3	9,7	0,8
Halibut dorato con panatura di mais	722	171	4,1	0,6	10,0	0,4	0,5	24,0	0,6
Halibut gratinato / cotol. di platessa al forno	687	163	4,7	0,7	6,4	0,4	0,5	23,9	0,8
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1214	288	8,2	2,5	33,0	0,7	4,1	20,5	1,4
Hummus di ceci con pane arabo	932	221	4,2	0,6	37,1	2,1	7,6	7,1	1,9
Merluzzo alla livornese	442	105	1,9	0,3	2,0	1,6	0,5	19,6	0,8
Merluzzo dorato con panatura di mais	587	139	2,2	0,3	10,0	0,4	0,5	20,1	0,7
Merluzzo impanato con corn flakes	554	132	2,7	0,4	7,3	1,1	0,5	19,6	0,7
Merluzzo olio e limone / cotol. di platessa al forno	423	101	2,7	0,4	0,1	0,1	0,0	19,0	0,7
Mortadella	657	159	14,1	4,6	0,8	0,8		7,4	0,6
Mozzarella	736	177	13,7	8,0	0,5	0,5		13,1	0,4
Nuggets di tacchino dorati	661	157	6,1	1,9	8,4	0,4	0,5	17,6	0,7
Parmigiano reggiano	668	161	12,0	8,0				12,8	0,6
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,8
Polpette di pollo, tacchino, suino	678	162	7,8	3,0	6,9	0,3	0,4	16,2	0,9
Polpettine di cavolfiore	317	75	2,5	0,8	9,5	1,1	1,5	3,6	0,6
Polpettone di carni bianche	652	156	7,9	3,2	4,9	0,4	0,2	16,5	0,8
Prosc. Cotto	448	108	7,4	2,6	0,5	0,5		9,9	0,8
Prosciutto crudo	480	115	6,5	2,6	0,3	0,3		14,0	2,3
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori / Arrostino di maiale	612	146	7,5	2,2	0,9	0,0	0,0	18,8	0,7
Spezzatino di pollo alla cacciatora	750	180	10,7	2,7	3,0	2,4	0,6	17,5	0,8
Spezzatino di soia	394	94	3,7	0,6	5,4	3,5	3,1	8,5	0,1
Squacquerone e piadina	1213	290	16,6	10,5	23,1	2,1	0,8	12,0	1,3
Stracchino	808	195	16,3	9,6				12,0	0,7
Svizzera di pollo, tacchino e suino	677,6	161,8	7,7	2,9	6,8	0,2	0,4	16,5	1,0
Tortino con ricotta e spinaci	478,1	113,9	5,2	2,0	12,5	0,7	1,0	4,6	0,7
Tortino di patate	484,3	115,3	4,9	1,5	14,3	0,5	1,2	3,8	0,6
Tortino di tofu e verdure	291,6	70,0	3,7	0,3	5,1	1,6	1,4	3,6	0,5

Calcoli bromatologici - Menù invernale(Scuola Primaria)

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	506	122	9,0	1,3	8,0	8,0	3,3	1,2	0,7
Carote filanger	481	116	9,0	1,3	6,8	6,8	2,8	1,0	0,2
Carote filanger / carote a bastoncino	481	116	9,0	1,3	6,8	6,8	2,8	1,0	0,2
Carote prezzemolate	507	122	9,0	1,3	8,0	8,0	3,3	1,2	0,7
Cavolfiore al vapore	463	112	9,2	1,3	2,8	2,5	2,5	3,4	0,5
Cavolfiore gratinato	319	77	3,7	1,0	5,2	2,6	2,6	4,7	0,6
Cavolo cappuccio	384	93	9,0	1,3	1,3	1,3	1,5	1,1	0,0
Fagiolini al vapore	439	106	9,1	1,3	2,5	2,5	3,0	2,2	0,5
Fagiolini olio e menta	439	106	9,1	1,3	2,5	2,5	3,0	2,2	0,5
Finocchi e carote filanger	431	104	9,0	1,3	3,9	3,9	2,4	1,0	0,3
Insalata mista	426	103	9,1	1,3	3,8	3,8	1,9	0,9	0,1
Insalata verde --	352	86	9,1	1,3	0,4	0,4	0,5	0,4	0,0
Insalata verde e cavolo	378	92	9,1	1,3	1,0	1,0	1,3	0,9	0,0
Misto di cavolo rosso e bianco	401	97	9,1	1,3	1,8	1,8	1,4	1,4	0,0
Patate al forno	809	193	9,1	1,3	25,2	0,6	2,2	2,9	0,5
Patate e fagiolini	594	143	9,1	1,3	12,7	1,2	2,2	2,2	0,5
Pinzimonio di finocchi e carote / Carote filanger	442	107	9,0	1,3	4,3	4,3	2,7	1,2	0,3
Piselli al pomodoro	594	142	5,2	0,8	14,3	5,9	5,5	7,4	0,6
Piselli all'olio con cipolla	703	169	9,2	1,4	12,6	4,6	5,2	7,0	0,5
Purè di patate	695	165	4,3	2,6	26,7	2,1	2,2	5,3	0,6
Ratatouille di verdure	523	126	9,1	1,3	8,9	1,8	1,8	1,8	0,5
Spinaci al vapore	487	118	9,7	1,4	3,2	0,4	2,0	3,6	0,8
Spinaci alla parmigiana	386	93	6,2	1,7	3,2	0,4	2,0	5,2	0,8
Zucchine trifolate	285	69	6,1	0,9	1,5	1,4	1,4	1,4	0,5

Calcoli bromatologici - Menù invernale(Scuola Primaria)

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	875	209	11,8	3,6	22,8	8,1	0,8	2,9	0,7
Crackers e succo di frutta	644	164	3,3	0,5	27,7	11,1	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	668	159	6,2	2,5	19,6	10,2	1,8	6,4	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	645	153	4,7	0,7	22,7	1,3	0,8	4,8	1,2
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