

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 ++	1818	433	13,7	3,3	62,0	6,3	3,9	13,3	0,9
Celentani con prosciutto e piselli	2069	493	17,9	5,4	63,9	5,4	3,6	17,5	1,0
Celentani olio e parmigiano	1710	407	13,6	3,3	57,6	2,4	2,4	12,2	0,5
Chicche di patate al pomodoro	1839	438	13,2	3,2	66,5	10,3	3,7	11,7	2,3
Chifferi ai broccoli ++	2032	484	17,7	5,6	64,1	5,9	3,9	15,3	0,8
Cous Cous +	1345	320	11,0	1,6	46,8	1,5	2,4	7,2	0,4
Crema di legumi con farro	1475	351	13,1	1,9	44,9	2,3	8,2	13,5	0,6
Crema di verdure con orzo	1212	290	14,0	3,3	32,6	2,6	4,8	7,8	0,8
Crema di verdure e legumi con orzo	1436	342	14,7	3,4	39,2	2,9	7,1	12,1	0,8
Crema parmantier con pastina di semola	1498	355	9,3	2,7	56,2	2,4	3,3	11,1	0,7
Ditalini e fagioli	1800	428	12,7	1,9	60,8	3,3	8,1	15,1	0,6
Farfalle al ragù di seppie e merluzzo	1739	413	11,6	1,8	59,9	4,2	2,8	15,8	0,8
Farfalle con salsa alle verdure invernali ++	1812	431	13,7	3,3	61,7	5,9	3,6	13,4	0,9
Gramigna al ragù di bovino	2012	479	16,9	4,3	60,6	4,8	3,0	19,5	0,9
Gramigna al ragù di soia	2014	479	14,6	3,4	63,6	5,9	5,4	20,6	0,8
Pasta alla Pizzaiola (no parmigiano)	1666	396	11,3	1,7	61,5	5,5	3,2	10,5	0,7
Pastina all'uovo in brodo vegetale	1392	330	10,0	2,9	51,1	1,3	2,1	11,0	0,7
Penne al ragù di pesce azzurro	1763	419	12,4	2,0	60,1	4,5	2,8	15,4	0,7
Penne integrali al pomodoro	1775	423	14,2	3,4	57,4	5,6	6,3	13,0	0,9
Pizza margherita	1409	335	13,8	6,2	38,3	1,9	2,0	16,7	2,3
Riso al pomodoro	1741	413	13,3	3,3	67,3	3,2	2,5	8,8	0,9
Riso alla parmigiana	1811	431	17,4	5,7	63,6	0,3	1,8	8,0	0,7
Riso alla zucca ++	1859	441	15,6	4,7	68,9	2,3	2,1	9,4	0,7
Sedani al ragù di seppie e merluzzo	1739	413	11,6	1,8	59,9	4,2	2,8	15,8	0,8
Spaghetti aglio e olio	1577	375	11,2	1,7	57,6	2,4	2,4	9,6	0,6
Spaghetti al tonno	1799	428	13,3	2,1	60,2	4,4	2,9	15,3	0,9
Tagliatelle all'uovo al ragù di bovino	2000	476	17,5	4,6	61,9	3,9	3,0	19,7	0,9
Tagliatelle all'uovo al ragù di lenticchie	1970	468	14,6	3,6	69,2	3,6	4,9	16,5	0,8
Tortiglioni olio e parmigiano	1784	425	15,6	3,6	57,6	2,4	2,4	12,2	0,5

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	691	165	8,2	2,4	1,7	0,8	0,3	21,0	0,8
Bocconcini di pollo dorati	803	192	8,1	2,4	10,1	0,5	0,5	19,8	0,8
Bocconcini di verdure	428	102	4,1	1,3	12,5	2,1	1,7	3,6	0,8
cotol. di platessa al forno / halibut gratinato	761	181	3,8	0,8	9,8	0,5	0,6	25,3	0,9
Cotol. di platessa al forno / merluzzo gratinato	761	181	3,8	0,8	9,8	0,5	0,6	25,3	0,9
Cotoletta di platessa al forno	761	181	3,8	0,8	9,8	0,5	0,6	25,3	0,9
Crocchette con ricotta e spinaci	563	134	6,2	2,5	14,3	0,8	1,1	5,6	0,9
Frittata alla cipolla	552	133	9,7	3,8	0,3	0,3	0,1	11,0	0,9
Frittata alla parmigiana con porri	599	144	10,6	4,4	0,1	0,1	0,1	11,9	1,0
Frittata alle erbe	558	134	9,5	3,6	0,6	0,1	0,4	11,3	1,0
Halibut dorato con panatura di mais	810	192	4,6	0,7	11,7	0,5	0,6	26,3	0,8
Halibut gratinato / cotol. di platessa al forno	781	185	5,5	0,8	8,0	0,5	0,6	26,2	0,9
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1298	308	9,2	2,8	33,9	0,7	4,1	22,6	1,5
Hummus di ceci con pane arabo	1000	237	5,4	0,8	37,9	2,2	8,5	7,5	2,1
Merluzzo alla livornese	492	117	2,3	0,4	2,3	1,8	0,5	21,4	0,9
Merluzzo dorato con panatura di mais	662	157	2,6	0,4	11,7	0,5	0,6	22,1	0,8
Merluzzo impanato con corn flakes	637	151	3,3	0,5	9,1	1,3	0,6	21,5	0,8
Merluzzo olio e limone / cotol. di platessa al forno	474	113	3,2	0,5	0,1	0,1	0,1	20,8	0,8
Mortadella	788	190	16,9	5,6	0,9	0,9		8,8	0,8
Mozzarella	841	202	15,6	9,1	0,6	0,6		15,0	0,4
Nuggets di tacchino dorati	755	180	6,9	2,2	10,1	0,5	0,5	19,6	0,8
Parmigiano reggiano	836	201	15,0	10,0				16,0	0,8
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,9
Polpette di pollo, tacchino, suino	818	195	9,4	3,5	9,0	0,4	0,5	18,8	1,1
Polpettine di cavolfiore	378	90	3,0	1,0	11,3	1,2	1,7	4,2	0,8
Polpettone di carni bianche	775	185	9,3	3,7	6,4	0,5	0,3	19,1	1,0
Prosc. Cotto	537	129	8,8	3,1	0,5	0,5		11,9	1,0
Prosciutto crudo	575	137	7,8	3,1	0,3	0,3		16,8	2,8
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori / Arrostino di maiale	689	165	8,5	2,5	1,2	0,0	0,1	20,9	0,8
Spezzatino di pollo alla cacciatora	888	214	13,4	3,2	3,4	2,8	0,6	19,5	0,9
Spezzatino di soia	450	107	4,2	0,7	6,4	4,2	3,6	9,6	0,1
Squacquerone e piadina	1474	353	21,8	14,2	23,6	2,6	0,8	15,3	1,5
Stracchino	1119	270	22,6	13,2				16,7	0,9
Svizzerina di pollo, tacchino e suino	817	195	9,2	3,5	9,0	0,3	0,5	19,2	1,2
Tortino con ricotta e spinaci	562,6	134,1	6,2	2,5	14,3	0,8	1,1	5,6	0,9
Tortino di patate	550,4	131,2	5,8	1,8	15,6	0,5	1,3	4,5	0,8
Tortino di tofu e verdure	317,3	76,1	4,0	0,3	5,6	1,9	1,5	3,8	0,6

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	568	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,7	1,3	0,9
Carote filanger	551	133	10,0	1,4	8,4	8,4	3,4	1,2	0,3
Carote filanger / carote a bastoncino	551	133	10,0	1,4	8,4	8,4	3,4	1,2	0,3
Carote prezzemolate	569	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,8	1,4	0,9
Cavolfiore al vapore	518	126	10,2	1,5	3,2	2,9	2,9	3,8	0,6
Cavolfiore gratinato	388	93	4,5	1,3	6,3	3,0	3,0	5,6	0,8
Cavolo cappuccio	431	104	10,1	1,5	1,5	1,5	1,7	1,3	0,0
Fagiolini al vapore	491	119	10,1	1,5	2,9	2,9	3,5	2,5	0,6
Fagiolini olio e menta	491	119	10,1	1,5	2,9	2,9	3,5	2,5	0,6
Finocchi e carote filanger	490	119	10,0	1,4	4,7	4,7	2,9	1,3	0,3
Insalata mista	483	117	10,1	1,5	4,6	4,6	2,3	1,1	0,1
Insalata verde --	397	97	10,1	1,5	0,5	0,5	0,7	0,5	0,0
Insalata verde e cavolo	424	103	10,1	1,5	1,2	1,2	1,5	1,1	0,0
Misto di cavolo rosso e bianco	451	109	10,1	1,5	2,2	2,2	1,6	1,7	0,1
Patate al forno	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Patate e fagiolini	692	166	10,1	1,5	15,6	1,5	2,7	2,7	0,6
Pinzimonio di finocchi e carote / Carote filanger	501	121	10,0	1,4	5,2	5,2	3,2	1,4	0,4
Piselli al pomodoro	711	170	6,3	1,0	17,1	7,0	6,6	8,9	0,7
Piselli all'olio con cipolla	814	195	10,2	1,5	15,1	5,5	6,3	8,4	0,6
Purè di patate	782	185	4,5	2,7	30,8	2,7	2,6	6,1	0,7
Ratatouille di verdure	590	142	10,1	1,5	10,2	2,3	2,2	2,1	0,6
Spinaci al vapore	546	132	10,8	1,5	3,6	0,5	2,3	4,1	0,9
Spinaci alla parmigiana	461	111	7,6	2,0	3,6	0,5	2,3	6,0	1,0
Zucchine trifolate	369	89	8,1	1,2	1,7	1,6	1,6	1,6	0,6