

primi piatti	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Proteine (g)	Fibre (g)	Sale (g)
Crema di verdure con farro	696	166	7,1	1,6	20,9	1,9	6,0	3,5	0,5
Crema Parmentier con pastina all'uovo	666	158	5,3	1,4	24,4	0,9	4,7	1,8	0,5
Garganelli al ragù bovino	1284	304	8,8	2,3	44,5	2,4	14,4	2,4	0,3
Gnocchi al pomodoro	1099	260	7,1	1,9	45,7	10,8	4,6	0,9	1,4
Gramigna al ragù di bovino	1333	315	7,7	1,9	51,0	2,9	13,8	2,2	0,6
Orzotto alle verdure	1051	249	5,9	0,9	44,3	2,0	7,2	6,4	0,4
Pass. di verdure e legumi con orzo	705	168	7,0	1,6	21,1	1,4	6,4	3,9	0,5
Pasta ai broccoli	1368	324	9,3	3,2	53,8	3,5	9,5	2,0	0,5
Pasta ai piselli (bianco)	1323	313	9,3	2,0	51,7	2,4	8,9	2,4	0,5
Pasta al pesto delicato	1278	303	9,3	1,9	49,8	1,8	8,0	1,8	0,5
Pasta al pomodoro	1196	282	6,4	1,5	51,1	3,1	8,4	2,2	0,6
Pasta al pomodoro rustico	1200	283	6,4	1,5	51,2	3,2	8,4	2,3	0,6
Pasta al ragù di bovino	1333	315	7,7	1,9	51,0	2,9	13,8	2,2	0,6
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1191	281	5,4	0,8	50,6	2,6	10,5	2,0	0,6
Pasta al ragù vegetale	1212	286	6,4	1,5	51,7	3,2	8,7	2,6	0,6
Pasta al tonno	1206	285	6,3	1,0	50,9	2,8	9,5	2,1	0,6
Pasta alla pizzaiola	1133	267	5,3	0,8	51,2	3,1	7,0	2,3	0,6
Pasta alle melanzane	1190	281	6,4	1,5	50,9	2,8	8,3	2,3	0,5
Pasta e fagioli	991	234	6,0	0,9	38,4	2,1	9,2	5,4	0,4
Pasta integrale al ragù di bovino	1249	296	9,0	2,2	41,0	3,5	15,3	7,5	0,8
Pasta integrale alla pizzaiola	1049	248	6,6	1,1	41,2	3,7	8,6	7,6	0,8
Pasta olio e parmigiano	1161	274	6,3	1,5	49,7	1,6	7,8	1,6	0,3
Pasta pomodoro e basilico	1198	283	6,4	1,5	51,2	3,1	8,4	2,3	0,6
Pastina all'uovo in brodo vegetale	683	162	5,8	1,5	23,6	0,6	5,2	1,0	0,5
Pizza al pomodoro	889	210	3,4	0,6	44,1	10,7	3,4	2,6	0,4
Riso ai formaggi	1348	319	10,7	4,0	51,5	1,8	7,5	1,4	0,5
Riso al pomodoro	1136	269	6,8	1,6	49,0	1,6	5,9	2,0	0,6
Riso alla parmigiana	1196	283	9,2	3,1	47,7	0,2	5,4	1,3	0,5
Riso alla zucca	1220	289	8,1	2,4	50,9	1,0	6,2	1,5	0,5
Riso alle zucchini	1230	291	9,8	2,1	48,1	0,6	5,8	1,8	0,5
Riso allo zafferano	1102	261	6,7	1,6	47,6	0,2	5,4	1,3	0,5
Riso con salsa alle zucchini	1302	308	9,7	3,4	51,6	1,8	6,9	1,6	0,5
Spaghetti aglio e olio	1097	259	5,2	0,8	49,7	1,7	6,5	1,6	0,2
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1284	304	8,8	2,3	44,5	2,4	14,4	2,4	0,6

secondi piatti	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Proteine (g)	Fibre (g)	Sale (g)
Arrosto di maiale agli odori	547	131	6,6	1,9	1,2	0,3	16,7	0,1	0,5
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5	18,8	0,0	1,1
Bocconcini di pollo agli aromi	533	128	6,7	2,1	0,0	0,0	16,8	0,0	0,5
Bocconcini di pollo dorati	551	131	5,6	1,7	6,7	0,3	13,8	0,4	0,5
Cotol. di platessa al forno	501	119	2,5	0,5	6,5	0,3	16,8	0,4	0,6
Cotoletta di pollo	581	139	6,1	1,9	6,5	0,3	14,7	0,4	0,6
Crocchette di patate al forno	333	79	2,4	1,2	11,3	0,3	3,7	0,9	0,5
Crocchette vegetali	359	85	2,5	0,8	13,4	0,9	3,0	1,2	0,6
Farinata di ceci e verdure	336	80	3,7	0,5	8,5	0,8	3,4	2,4	0,4
Filetto di merluzzo al forno	408	97	2,1	0,3	6,3	0,3	13,4	0,3	0,7
Formaggio	763	184	14,3	7,5	2,0	2,0	12,0	0,0	1,2
Formaggio*	763	184	14,3	7,5	2,0	2,0	12,0	0,0	1,2
Frittata alla parmigiana	437	105	7,7	3,3	0,3	0,3	8,8	0,0	0,7
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1041	246	5,0	1,6	32,1	0,7	20,2	4,0	1,3
Hamburger di carni bianche	525	125	6,3	2,5	4,4	0,3	13,2	0,2	0,6
Hamburger di halibut e merluzzo	478	113	2,5	0,5	11,0	0,3	12,3	0,7	0,7
Medaglione di maiale	627	150	8,3	2,8	3,0	0,2	16,0	0,2	0,6
Merluzzo con pomodorini freschi	274	65	1,5	0,2	0,3	0,3	12,6	0,1	0,5
Merluzzo gratinato	412	98	2,1	0,3	6,5	0,5	13,5	0,5	0,7
Mozzarella	525	127	9,8	5,7	0,4	0,4	9,4	0,0	0,3
Mozzarelline	525	127	9,8	5,7	0,4	0,4	9,4	0,0	0,3
Petto di pollo	378	89	1,6	0,3	0,0	0,0	18,6	0,0	0,5
Pollo al forno	943	225	10,3	2,9	0,0	0,0	33,1	0,0	0,8
Polpette di ceci	573	135	1,5	0,2	25,6	1,2	6,4	3,6	0,6
Polpettine di carne bianca	550	131	6,1	2,3	5,7	0,2	13,8	0,3	0,7
Polpettone di carni bianche	545	130	6,5	2,6	4,1	0,3	14,0	0,2	0,7
Prosc. cotto	358	86	5,9	2,0	0,4	0,4	7,9	0,0	0,6
Prosc. crudo	245	58	1,6	0,5	0,0	0,0	11,0	0,0	2,4
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4	12,0	0,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori	540	129	6,6	1,9	0,8	0,0	16,7	0,0	0,5
Sformato alle erbette	365	87	3,8	1,6	10,0	0,6	3,9	0,8	0,6
Sformato di patate	385	91	3,1	1,5	12,6	0,6	4,1	1,0	0,5
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	495	119	6,1	1,9	0,7	0,7	15,2	0,3	0,6
Squacquerone	627	151	12,6	8,7	1,4	1,2	7,9	0,0	0,5
Stracchino	746	180	15,1	8,8	0,0	0,0	11,1	0,0	0,6
Tortino alle verdure	429	103	7,2	2,9	1,3	0,4	8,3	0,3	0,6
Tortino di patate	369	88	2,7	1,3	12,9	0,3	3,7	1,1	0,5

contorni	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Proteine (g)	Fibre (g)	Sale (g)
Caponata di verdure miste	388	93	7,3	1,1	6,2	1,8	1,1	1,3	0,4
Carote al vapore	371	89	7,0	1,0	6,1	6,1	0,9	2,5	0,6
Carote filanger	343	83	7,0	1,0	4,6	4,6	0,7	1,9	0,1
Ceci e pomodorini	562	134	8,0	1,1	11,6	1,5	4,7	3,1	0,4
Fagiolini al vapore	313	76	7,1	1,0	1,7	1,7	1,5	2,0	0,4
Fagiolini olio e menta	313	76	7,1	1,0	1,7	1,7	1,5	2,0	0,4
Finocchi e carote filanger	312	76	7,0	1,0	2,6	2,6	0,7	1,6	0,2
Fricandò di verdure	385	93	7,3	1,1	6,0	1,5	1,1	1,1	0,4
Insalata	283	69	7,1	1,0	0,6	0,6	0,6	0,8	0,0
Insalata mista	313	76	7,1	1,0	2,6	2,6	0,6	1,4	0,1
Insalata mista con cetrioli	290	70	7,2	1,1	0,8	0,8	0,6	0,8	0,0
Insalata verde	283	69	7,1	1,0	0,6	0,6	0,6	0,8	0,0
Misto crudo con cetrioli	290	70	7,2	1,1	0,8	0,8	0,6	0,8	0,4
Patate al forno	619	148	8,0	1,2	18,0	0,4	2,1	1,6	0,4
Patate arrosto	619	148	8,0	1,2	18,0	0,4	2,1	1,6	0,4
Patate e fagiolini	444	107	7,5	1,1	8,8	0,9	1,6	1,6	0,4
Patate lessate	619	148	8,0	1,2	18,0	0,4	2,1	1,6	0,4
Pinzimonio	321	78	7,0	1,0	3,0	3,0	0,8	1,9	0,2
Piselli al pomodoro	430	102	4,2	0,6	10,8	4,4	6,0	4,6	0,5
Pomodori	317	77	7,2	1,0	2,2	2,2	1,0	0,9	0,0
Pomodori (inv)	295	71	7,1	1,0	1,4	1,4	0,6	0,6	0,0
Pomodori alla caprese	318	77	7,2	1,0	2,3	2,3	1,0	0,9	0,0
Pomodori in insalata	317	77	7,2	1,0	2,2	2,2	1,0	0,9	0,0
Purè di patate	541	129	4,6	2,4	19,0	1,4	3,8	1,6	0,5
Verdura cotta	346	83	7,2	1,1	3,3	1,9	1,6	1,9	0,5
Verdura cotta (media)	346	83	7,2	1,1	3,3	1,9	1,6	1,9	0,5
Verdura cruda	352	85	7,2	1,1	3,5	2,0	1,7	2,0	0,1
Verdura cruda (a foglia)	309	75	7,1	1,0	1,9	1,1	0,9	1,1	0,0
Verdura cruda (ortaggio)	352	85	7,2	1,1	3,5	2,0	1,7	2,0	0,1
Verdura fresca	352	85	7,2	1,1	3,5	2,0	1,7	2,0	0,1
Verdura fresca mista	304	74	7,1	1,0	1,8	1,8	0,8	1,3	0,0
Verdura fresca mista (ins/carote)	313	76	7,1	1,0	2,6	2,6	0,6	1,4	0,1
Verdura fresca mista (ins/cavolo)	287	70	7,1	1,0	0,8	0,8	0,7	1,0	0,0
Verdure miste crude	299	72	7,1	1,0	1,7	1,6	0,7	1,1	0,0
Zucchine al pomodoro	296	72	7,1	1,0	1,2	1,1	0,9	0,9	0,4
Zucchine profumate al pomodoro	297	72	7,1	1,0	1,2	1,2	0,9	1,0	0,4

Calcoli bromatologici (Scuola dell'Infanzia)

Anno scolastico 2017 - 2018

revisione 22/09/2017

merende	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Proteine (g)	Fibre (g)	Sale (g)
Cerchietti bio	457	109	5,4	1,3	16,5	0,7	1,9	1,3	0,5
Ciambella	700	167	9,4	2,9	18,3	6,5	2,3	0,6	0,6
Ciambella bicolore	700	167	9,4	2,9	18,3	6,5	2,3	0,6	0,6
Crackers	573	136	4,0	0,7	21,1	0,5	3,4	1,0	0,3
Focaccia al forno	492	117	4,7	0,8	16,3	4,0	3,4	2,0	0,2
Frutta fresca	252	59	0,3	0,0	14,3	14,0	0,8	2,5	0,0
Galette di mais e parmigiano	533	127	5,8	3,7	11,0	0,1	7,7	0,2	0,3
Galette di riso e marmellata	449	105	0,4	0,1	24,9	14,8	1,2	1,0	0,0
Galette di riso e miele	406	96	0,4	0,1	22,3	12,1	1,2	0,4	0,0
Latte e biscotti	780	185	7,8	2,9	24,0	11,2	6,4	2,4	0,4
Latte e biscotti di farro	800	190	7,8	3,4	24,0	16,5	6,1	0,7	0,2
Latte e biscotti integrali	634	150	6,2	2,5	19,2	9,9	5,7	1,8	0,3
Pizza al pomodoro (mer)	419	99	1,6	0,3	20,8	5,0	1,6	1,2	0,2
Plumcake	528	126	4,6	1,0	19,0	10,6	1,8	0,4	0,2
Plumcake di farro	531	126	4,6	0,6	19,1	11,3	1,9	0,5	0,2
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	3,0	1,2	0,5
Succo di frutta e crackers	862	203	4,2	0,7	38,5	17,9	3,8	1,0	0,3
Yogurt alla frutta	464	110	4,1	0,9	15,8	15,8	3,5	0,3	0,2