

Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

Anno scolastico 2017 - 2018

revisione 22/09/2017

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	944	225	10,6	2,3	26,6	2,4	7,5	4,4	0,7
Crema Parmentier con pastina all'uovo	836	198	6,8	1,8	30,2	1,1	5,9	2,1	0,6
Garganelli al ragù bovino	1601	379	12,6	3,0	52,6	2,8	17,2	2,8	0,3
Gnocchi al pomodoro	1351	321	10,5	2,6	52,4	12,5	5,5	1,2	1,6
Gramigna al ragù di bovino	1721	407	11,3	2,7	63,6	3,6	16,9	2,7	0,8
Orzotto alle verdure	1378	326	9,2	1,4	55,4	2,5	9,0	8,0	0,5
Pass. di verdure e legumi con orzo	959	228	10,5	2,3	27,1	1,9	8,0	5,0	0,6
Pasta ai broccoli	1762	417	13,2	4,2	67,1	4,3	11,9	2,5	0,6
Pasta ai piselli (bianco)	1657	392	11,7	2,4	64,7	3,0	11,2	3,0	0,6
Pasta al pesto delicato	1601	379	11,7	2,4	62,4	2,3	10,0	2,4	0,6
Pasta al pomodoro	1560	369	9,7	2,1	63,9	3,9	10,5	2,8	0,8
Pasta al pomodoro rustico	1565	370	9,7	2,1	64,1	4,0	10,6	3,0	0,8
Pasta al ragù di bovino	1721	407	11,3	2,7	63,6	3,6	16,9	2,7	0,8
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1552	367	8,5	1,3	63,3	3,2	13,2	2,5	0,7
Pasta al ragù vegetale	1578	373	9,8	2,2	64,6	3,9	10,8	3,2	0,7
Pasta al tonno	1589	376	9,8	1,5	63,5	3,4	12,4	2,6	0,8
Pasta alla pizzaiola	1481	350	8,3	1,2	64,0	3,9	8,8	2,8	0,7
Pasta alle melanzane	1553	367	9,7	2,1	63,6	3,6	10,4	2,9	0,7
Pasta e fagioli	1264	299	9,1	1,4	46,1	2,5	11,1	6,5	0,5
Pasta integrale al ragù di bovino	1616	383	12,9	3,0	51,2	4,3	18,8	9,3	1,0
Pasta integrale alla pizzaiola	1376	326	10,0	1,6	51,5	4,6	10,8	9,5	0,9
Pasta olio e parmigiano	1516	358	9,6	2,1	62,1	2,0	9,8	2,0	0,4
Pasta pomodoro e basilico	1563	369	9,7	2,1	64,0	3,9	10,5	2,9	0,8
Pastina all'uovo in brodo vegetale	893	212	7,4	1,9	31,5	0,8	6,9	1,3	0,6
Pizza al pomodoro	1046	247	4,0	0,7	51,9	12,6	4,0	3,1	0,5
Riso ai formaggi	1745	414	15,1	5,2	64,0	2,1	9,5	1,8	0,7
Riso al pomodoro	1485	351	10,2	2,3	61,3	2,0	7,4	2,5	0,8
Riso alla parmigiana	1567	372	13,5	4,2	59,6	0,3	6,7	1,7	0,6
Riso alla zucca	1591	377	12,0	3,4	63,5	1,3	7,7	1,9	0,6
Riso alle zucchini	1536	364	12,2	2,6	60,1	0,8	7,2	2,2	0,6
Riso allo zafferano	1442	341	10,1	2,3	59,5	0,2	6,7	1,7	0,6
Riso con salsa alle zucchini	1677	397	13,6	4,3	64,2	2,2	8,6	2,0	0,6
Spaghetti aglio e olio	1437	339	8,2	1,2	62,2	2,1	8,1	2,0	0,3
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1601	379	12,6	3,0	52,6	2,8	17,2	2,8	0,8

Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

Anno scolastico 2017 - 2018

revisione 22/09/2017

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	623	149	7,5	2,2	1,6	0,5	18,8	0,2	0,7
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5	18,8	0,0	1,1
Bocconcini di pollo agli aromi	595	143	7,5	2,3	0,0	0,0	18,7	0,0	0,7
Bocconcini di pollo dorati	645	154	6,5	1,9	8,4	0,4	15,9	0,5	0,6
Cotol. di platessa al forno	627	149	3,1	0,6	8,2	0,4	21,1	0,5	0,8
Cotoletta di pollo	685	164	7,2	2,2	8,2	0,4	17,0	0,5	0,7
Crocchette di patate al forno	387	92	2,8	1,4	13,0	0,3	4,4	1,0	0,7
Crocchette vegetali	435	103	3,1	1,0	16,1	1,2	3,7	1,5	0,7
Farinata di ceci e verdure	447	107	5,0	0,7	11,4	1,1	4,5	3,1	0,5
Filetto di merluzzo al forno	515	122	2,8	0,4	7,9	0,4	16,8	0,4	0,9
Formaggio	891	215	16,6	8,8	2,3	2,3	14,0	0,0	1,4
Formaggio*	891	215	16,6	8,8	2,3	2,3	14,0	0,0	1,4
Frittata alla parmigiana	537	129	9,4	4,0	0,3	0,3	10,8	0,0	0,8
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1097	259	5,5	1,7	32,1	0,7	22,3	4,0	1,4
Hamburger di carni bianche	624	149	7,4	3,0	5,5	0,4	15,4	0,3	0,8
Hamburger di halibut e merluzzo	550	130	3,0	0,6	12,5	0,4	14,1	0,8	0,8
Medaglione di maiale	699	167	9,3	3,2	3,5	0,2	17,6	0,2	0,8
Merluzzo con pomodorini freschi	343	81	1,8	0,3	0,4	0,4	15,8	0,2	0,7
Merluzzo gratinato	520	123	2,8	0,4	8,1	0,7	16,8	0,6	0,9
Mortadella	657	159	14,1	4,6	0,8	0,8	7,4	0,0	0,6
Mozzarella	735	177	13,7	8,0	0,5	0,5	13,1	0,0	0,4
Mozzarelline	735	177	13,7	8,0	0,5	0,5	13,1	0,0	0,4
Petto di pollo	427	101	1,9	0,4	0,0	0,0	21,0	0,0	0,6
Pollo al forno	943	225	10,3	2,9	0,0	0,0	33,1	0,0	0,9
Polpette di ceci	708	167	1,9	0,3	31,5	1,5	7,9	4,5	0,8
Polpettine di carne bianca	654	156	7,3	2,7	6,8	0,2	16,3	0,4	0,8
Polpettone di carni bianche	647	155	7,8	3,1	4,9	0,4	16,5	0,2	0,8
Prosc. cotto	447	108	7,4	2,6	0,5	0,5	9,9	0,0	0,8
Prosc. crudo	306	73	2,0	0,6	0,0	0,0	13,8	0,0	3,1
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4	12,0	0,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori	612	146	7,5	2,2	0,9	0,0	18,8	0,0	0,7
Sfornato alle erbe	483	115	4,8	2,0	13,6	0,8	5,1	1,2	0,7
Sfornato di patate	457	108	3,8	1,9	14,3	0,8	5,1	1,1	0,7
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	563	135	6,9	2,1	0,9	0,9	17,2	0,4	0,7
Squacquerone	732	176	14,7	10,2	1,6	1,4	9,2	0,0	0,6
Stracchino	870	210	17,6	10,3	0,0	0,0	13,0	0,0	0,7
Tortino alle verdure	518	124	8,7	3,5	1,6	0,5	10,1	0,4	0,8
Tortino di patate	429	102	3,4	1,7	14,2	0,3	4,5	1,2	0,7

Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

Anno scolastico 2017 - 2018

revisione 22/09/2017

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	511	123	9,4	1,4	8,5	2,3	1,6	1,8	0,5
Carota a bastoncino	154	36	0,0	0,0	8,4	8,4	1,2	3,4	0,3
Carote al vapore	480	116	9,0	1,3	8,0	8,0	1,2	3,3	0,7
Carote filanger	459	111	9,0	1,3	6,8	6,8	1,0	2,8	0,2
Ceci e pomodorini	714	171	10,3	1,5	14,6	1,9	5,9	3,9	0,5
Fagiolini al vapore	414	100	9,1	1,3	2,5	2,5	2,2	3,0	0,5
Fagiolini olio e menta	415	100	9,1	1,3	2,5	2,5	2,2	3,0	0,5
Finocchi e carote filanger	412	100	9,0	1,3	3,9	3,9	1,0	2,4	0,3
Fricandò di verdure	508	122	9,5	1,4	8,3	2,1	1,5	1,6	0,5
Insalata	363	88	9,1	1,3	0,8	0,8	0,8	1,1	0,0
Insalata mista	411	99	9,1	1,3	3,8	3,8	0,9	1,9	0,1
Insalata mista con cetrioli	375	91	9,3	1,4	1,1	1,1	0,8	1,0	0,0
Insalata verde	363	88	9,1	1,3	0,8	0,8	0,8	1,1	0,0
Misto crudo con cetrioli	375	91	9,3	1,4	1,1	1,1	0,8	1,0	0,5
Patate al forno	838	200	10,4	1,6	25,2	0,6	2,9	2,2	0,5
Patate arrosto	838	200	10,4	1,6	25,2	0,6	2,9	2,2	0,5
Patate e fagiolini	598	143	9,7	1,4	12,7	1,2	2,2	2,2	0,5
Patate lessate	838	200	10,4	1,6	25,2	0,6	2,9	2,2	0,5
Pinzimonio	421	102	9,0	1,3	4,3	4,3	1,2	2,7	0,3
Piselli al pomodoro	536	127	5,3	0,8	13,5	5,5	7,4	5,7	0,6
Pomodori	413	100	9,2	1,3	3,1	3,1	1,3	1,2	0,0
Pomodori (inv)	391	95	9,2	1,3	2,2	2,2	1,0	0,9	0,0
Pomodori alla caprese	414	100	9,2	1,3	3,1	3,1	1,3	1,2	0,0
Pomodori in insalata	413	100	9,2	1,3	3,1	3,1	1,3	1,2	0,0
Purè di patate	721	171	5,5	2,7	26,7	2,1	5,4	2,2	0,6
Verdura cotta	463	112	9,3	1,4	4,9	2,8	2,4	2,9	0,6
Verdura cotta (media)	463	112	9,3	1,4	4,9	2,8	2,4	2,9	0,6
Verdura cruda	470	113	9,3	1,4	5,2	3,0	2,5	3,0	0,1
Verdura cruda (a foglia)	395	96	9,1	1,3	2,3	1,3	1,1	1,4	0,0
Verdura cruda (ortaggio)	470	113	9,3	1,4	5,2	3,0	2,5	3,0	0,1
Verdura fresca	470	113	9,3	1,4	5,2	3,0	2,5	3,0	0,1
Verdura fresca mista	397	96	9,1	1,3	2,6	2,6	1,1	1,9	0,1
Verdura fresca mista (ins/carote)	411	99	9,1	1,3	3,8	3,8	0,9	1,9	0,1
Verdura fresca mista (ins/cavolo)	368	89	9,1	1,3	1,0	1,0	0,9	1,3	0,0
Verdure miste crude	395	95	9,1	1,3	2,6	2,6	1,0	1,6	0,1
Zucchine al pomodoro	387	93	9,1	1,3	1,7	1,6	1,3	1,3	0,6
Zucchine profumate al pomodoro	388	94	9,1	1,3	1,8	1,7	1,3	1,4	0,6

Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

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	875	209	11,8	3,6	22,8	8,1	2,9	0,8	0,7
Ciambella bicolore	875	209	11,8	3,6	22,8	8,1	2,9	0,8	0,7
Crackers	573	136	4,0	0,7	21,1	0,5	3,4	1,0	0,3
Focaccia al forno	615	146	5,9	1,0	20,4	5,0	4,2	2,5	0,3
Frutta fresca	290	68	0,3	0,0	16,5	16,2	0,9	2,9	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	471	111	0,4	0,1	26,3	16,2	1,2	0,4	0,0
Latte e biscotti	890	211	8,9	3,3	27,5	12,6	7,1	2,8	0,4
Latte e biscotti di farro	819	195	8,0	3,5	24,6	17,0	6,4	0,7	0,2
Latte e biscotti integrali	654	155	6,4	2,5	19,7	10,4	6,0	1,8	0,3
Pizza al pomodoro (mer)	523	124	2,0	0,3	26,0	6,3	2,0	1,6	0,3
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	886	209	4,2	0,7	39,9	19,3	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