

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	1155	276	13,1	2,8	32,2	2,9	9,1	5,3	0,8
Crema Parmentier con pastina all'uovo	1006	239	8,4	2,2	35,9	1,3	7,2	2,4	0,7
Garganelli al ragù bovino	1852	439	15,1	3,6	60,7	3,2	18,9	3,2	0,3
Gnocchi al pomodoro	1567	372	12,9	3,1	59,0	14,2	6,3	1,4	1,9
Gramigna al ragù di bovino	1892	448	13,6	3,1	68,0	3,9	17,8	2,9	0,9
Orzotto alle verdure	1532	363	11,2	1,7	59,4	2,9	9,7	8,7	0,6
Pass. di verdure e legumi con orzo	1190	283	13,0	2,8	33,6	2,3	9,9	6,3	0,7
Pasta ai broccoli	1960	464	16,0	4,9	71,8	4,7	13,0	2,7	0,7
Pasta ai piselli (bianco)	1840	436	14,0	2,9	69,5	3,4	12,4	3,4	0,7
Pasta al pesto delicato	1769	419	14,0	2,9	66,6	2,5	11,0	2,6	0,7
Pasta al pomodoro	1735	410	12,0	2,6	68,4	4,4	11,5	3,1	0,9
Pasta al pomodoro rustico	1742	412	12,1	2,6	68,6	4,6	11,6	3,3	0,9
Pasta al ragù di bovino	1892	448	13,6	3,1	68,0	3,9	17,8	2,9	0,9
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1724	408	10,6	1,6	67,6	3,5	14,7	2,7	0,8
Pasta al ragù vegetale	1756	415	12,1	2,6	69,2	4,4	11,9	3,6	0,8
Pasta al tonno	1784	422	12,3	1,9	67,8	3,7	14,3	2,8	0,9
Pasta alla pizzaiola	1640	388	10,4	1,5	68,5	4,4	9,5	3,1	0,8
Pasta alle melanzane	1727	409	12,0	2,6	68,1	4,0	11,4	3,2	0,8
Pasta e fagioli	1499	355	11,3	1,7	53,8	2,9	12,9	7,6	0,6
Pasta integrale al ragù di bovino	1780	422	15,3	3,5	54,7	4,7	19,9	10,0	1,2
Pasta integrale alla pizzaiola	1528	362	12,1	1,9	55,2	5,2	11,6	10,3	1,1
Pasta olio e parmigiano	1682	398	11,9	2,6	66,2	2,2	10,7	2,1	0,5
Pasta pomodoro e basilico	1738	411	12,1	2,6	68,5	4,5	11,6	3,2	0,9
Pastina all'uovo in brodo vegetale	1024	243	8,8	2,3	35,4	0,9	7,9	1,5	0,7
Pizza al pomodoro	1308	309	5,0	0,9	64,9	15,8	5,0	3,9	0,7
Riso ai formaggi	1964	466	18,5	6,3	68,6	2,4	10,8	1,9	0,8
Riso al pomodoro	1655	392	12,6	2,8	65,6	2,4	8,2	2,8	0,9
Riso alla parmigiana	1759	418	16,6	5,2	63,6	0,3	7,4	1,8	0,7
Riso alla zucca	1783	423	14,8	4,1	68,1	1,6	8,6	2,0	0,7
Riso alle zucchini	1700	403	14,5	3,1	64,2	0,9	8,0	2,4	0,7
Riso allo zafferano	1604	380	12,5	2,8	63,5	0,2	7,4	1,8	0,7
Riso con salsa alle zucchini	1870	444	16,5	5,1	68,8	2,5	9,5	2,1	0,7
Spaghetti aglio e olio	1587	375	10,2	1,5	66,3	2,2	8,6	2,1	0,4
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1852	439	15,1	3,6	60,7	3,2	18,9	3,2	0,9

## Calcoli bromatologici (Scuola Secondaria)

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	702	168	8,5	2,5	2,0	0,7	20,9	0,2	0,8
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5	18,8	0,0	1,1
Bocconcini di pollo agli aromi	662	159	8,4	2,6	0,0	0,0	20,6	0,0	0,8
Bocconcini di pollo dorati	743	177	7,5	2,2	10,1	0,5	17,9	0,5	0,7
Cotol. di platessa al forno	756	180	3,8	0,8	9,8	0,5	25,3	0,6	0,9
Cotoletta di pollo	794	190	8,3	2,5	9,8	0,5	19,4	0,6	0,9
Crocchette di patate al forno	442	105	3,3	1,7	14,7	0,4	5,1	1,1	0,8
Crocchette vegetali	514	122	3,7	1,2	18,9	1,5	4,4	1,8	0,9
Farinata di ceci e verdure	558	133	6,2	0,9	14,2	1,3	5,7	3,9	0,6
Filetto di merluzzo al forno	622	147	3,4	0,5	9,5	0,5	20,1	0,5	1,0
Formaggio	1018	245	19,0	10,0	2,6	2,6	16,0	0,0	1,6
Formaggio*	1018	245	19,0	10,0	2,6	2,6	16,0	0,0	1,6
Frittata alla parmigiana	639	154	11,3	4,8	0,3	0,3	12,8	0,0	1,0
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1154	273	6,1	1,9	32,1	0,7	24,5	4,0	1,5
Hamburger di carni bianche	717	171	8,6	3,4	6,7	0,4	17,2	0,4	0,9
Hamburger di halibut e merluzzo	614	145	3,5	0,7	13,8	0,4	15,5	0,9	0,9
Medaglione di maiale	772	185	10,3	3,6	4,0	0,3	19,2	0,3	0,9
Merluzzo con pomodorini freschi	415	99	2,3	0,4	0,6	0,6	19,0	0,2	0,8
Merluzzo gratinato	628	149	3,4	0,5	9,8	0,8	20,2	0,7	1,0
Mortadella	788	190	16,9	5,6	0,9	0,9	8,8	0,0	0,8
Mozzarella	840	202	15,6	9,1	0,6	0,6	15,0	0,0	0,4
Mozzarelline	840	202	15,6	9,1	0,6	0,6	15,0	0,0	0,4
Petto di pollo	481	113	2,3	0,5	0,0	0,0	23,3	0,0	0,7
Pollo al forno	943	225	10,3	2,9	0,0	0,0	33,1	0,0	1,0
Polpette di ceci	842	198	2,2	0,3	37,4	1,7	9,5	5,4	0,9
Polpettine di carne bianca	780	186	8,6	3,2	8,9	0,3	18,9	0,5	1,0
Polpettone di carni bianche	769	184	9,2	3,7	6,4	0,5	19,2	0,3	1,0
Prosc. cotto	537	129	8,8	3,1	0,5	0,5	11,9	0,0	1,0
Prosc. crudo	367	87	2,3	0,8	0,0	0,0	16,5	0,0	3,7
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4	12,0	0,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori	688	165	8,5	2,5	1,2	0,0	20,9	0,1	0,8
Sformato alle erbetto	611	145	6,1	2,6	17,2	1,0	6,5	1,5	0,9
Sformato di patate	535	127	4,7	2,4	16,1	0,9	6,2	1,2	0,8
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	634	152	7,9	2,4	1,1	1,1	19,1	0,5	0,9
Squacquerone	836	202	16,8	11,6	1,8	1,6	10,6	0,0	0,6
Stracchino	995	240	20,1	11,8	0,0	0,0	14,8	0,0	0,8
Tortino alle verdure	610	147	10,2	4,1	1,9	0,6	11,8	0,4	0,9
Tortino di patate	488	116	4,1	2,0	15,4	0,4	5,3	1,3	0,8

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	574	138	10,5	1,5	9,8	2,7	1,8	2,1	0,6
Carota a bastoncino	168	40	0,0	0,0	9,1	9,1	1,3	3,7	0,3
Carote al vapore	538	130	10,0	1,4	9,1	9,1	1,3	3,7	0,9
Carote filanger	538	130	10,0	1,4	9,1	9,1	1,3	3,7	0,3
Ceci e pomodorini	830	198	11,6	1,6	17,6	2,4	7,1	4,7	0,6
Fagiolini al vapore	463	112	10,1	1,5	2,9	2,9	2,5	3,5	0,6
Fagiolini olio e menta	463	112	10,1	1,5	2,9	2,9	2,5	3,5	0,6
Finocchi e carote filanger	467	113	10,0	1,4	4,7	4,7	1,3	2,9	0,3
Fricandò di verdure	570	137	10,5	1,5	9,5	2,4	1,7	1,8	0,6
Insalata	406	98	10,2	1,5	0,9	0,9	0,9	1,3	0,0
Insalata mista	465	112	10,1	1,5	4,6	4,6	1,1	2,3	0,1
Insalata mista con cetrioli	422	102	10,3	1,5	1,4	1,4	1,0	1,2	0,0
Insalata verde	406	98	10,2	1,5	0,9	0,9	0,9	1,3	0,0
Misto crudo con cetrioli	422	102	10,3	1,5	1,4	1,4	1,0	1,2	0,6
Patate al forno	947	226	11,6	1,8	28,8	0,6	3,4	2,6	0,6
Patate arrosto	947	226	11,6	1,8	28,8	0,6	3,4	2,6	0,6
Patate e fagiolini	697	167	10,8	1,6	15,6	1,5	2,7	2,7	0,6
Patate lessate	947	226	11,6	1,8	28,8	0,6	3,4	2,6	0,6
Pinzimonio	476	115	10,0	1,4	5,2	5,2	1,4	3,2	0,4
Piselli al pomodoro	643	152	6,3	1,0	16,2	6,6	8,9	6,8	0,7
Pomodori	457	110	10,2	1,5	3,4	3,4	1,4	1,3	0,0
Pomodori (inv)	435	105	10,2	1,5	2,5	2,5	1,1	1,0	0,0
Pomodori alla caprese	458	111	10,2	1,5	3,4	3,4	1,5	1,4	0,0
Pomodori in insalata	457	110	10,2	1,5	3,4	3,4	1,4	1,3	0,0
Purè di patate	777	184	5,7	2,8	29,0	2,6	5,9	2,4	0,7
Verdura cotta	519	125	10,4	1,5	5,6	3,2	2,7	3,3	0,7
Verdura cotta (media)	519	125	10,4	1,5	5,6	3,2	2,7	3,3	0,7
Verdura cruda	519	125	10,4	1,5	5,6	3,2	2,7	3,3	0,1
Verdura cruda (a foglia)	444	108	10,2	1,5	2,8	1,6	1,4	1,6	0,1
Verdura cruda (ortaggio)	519	125	10,4	1,5	5,6	3,2	2,7	3,3	0,1
Verdura fresca	519	125	10,4	1,5	5,6	3,2	2,7	3,3	0,1
Verdura fresca mista	448	108	10,1	1,5	3,2	3,2	1,3	2,3	0,1
Verdura fresca mista (ins/carote)	465	112	10,1	1,5	4,6	4,6	1,1	2,3	0,1
Verdura fresca mista (ins/cavolo)	412	100	10,1	1,5	1,2	1,2	1,1	1,5	0,0
Verdure miste crude	444	107	10,1	1,5	3,2	3,1	1,2	2,0	0,1
Zucchine al pomodoro	433	104	10,1	1,5	2,0	1,9	1,5	1,6	0,7
Zucchine profumate al pomodoro	434	105	10,1	1,5	2,1	2,0	1,5	1,6	0,7