

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)
Crema di verdure con farro	701	167	6,8	1,6	21,0	2,0	3,4	6,0	0,5
Crema Parmentier con pastina all'uovo	810	192	4,8	1,4	32,2	1,1	2,1	6,0	0,5
Garganelli al ragù bovino	1344	319	9,8	2,6	45,5	2,9	2,2	13,8	0,6
Gnocchi al pomodoro	1280	304	6,8	1,6	51,4	7,8	2,8	8,4	1,7
Gramigna al ragù bovino e suino	1384	328	8,5	2,2	51,9	3,4	2,0	13,0	0,6
Pass. di verdure e legumi con orzo	730	174	6,8	1,6	21,2	1,5	3,9	6,4	0,5
Pasta ai broccoli	1384	328	9,3	3,2	53,8	3,5	2,0	9,5	0,5
Pasta ai piselli (bianco)	1341	318	9,3	2,0	51,7	2,4	2,4	8,9	0,5
Pasta al pesto delicato	1293	307	9,3	1,9	49,8	1,8	1,8	8,0	0,5
Pasta al pomodoro	1231	291	6,4	1,5	52,2	3,6	2,0	8,4	0,6
Pasta al pomodoro rustico	1235	292	6,4	1,5	52,3	3,7	2,1	8,5	0,6
Pasta al ragù di bovino	1392	330	8,7	2,2	51,9	3,4	2,0	13,1	0,6
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1219	288	5,5	0,8	51,3	2,9	1,8	10,6	0,5
Pasta al ragù vegetale	1241	294	6,4	1,5	52,2	3,4	2,5	8,7	0,5
Pasta al tonno	1237	293	6,2	1,0	51,8	3,3	1,9	9,5	0,6
Pasta alla pizzaiola	1168	276	5,2	0,8	52,2	3,7	2,0	7,1	0,5
Pasta alle melanzane	1217	288	6,4	1,5	51,4	3,1	2,2	8,3	0,5
Pasta alle zucchine	1312	311	9,3	1,9	50,4	2,3	2,2	8,4	0,5
Pasta con piselli e prosciutto	1485	352	9,3	3,0	56,2	4,5	3,2	12,6	0,6
Pasta e fagioli	1182	280	5,8	0,9	46,8	2,4	5,6	10,3	0,4
Pasta integrale al ragù di bovino	1351	321	10,0	2,6	42,0	4,0	7,3	14,7	0,8
Pasta integrale alla pizzaiola	1127	267	6,6	1,1	42,3	4,3	7,4	8,6	0,7
Pasta olio e parmigiano	1173	278	6,3	1,5	49,7	1,6	1,6	7,8	0,3
Pasta pomodoro e basilico	1233	292	6,4	1,5	52,2	3,7	2,1	8,4	0,6
Pastina all'uovo in brodo vegetale	850	202	6,1	1,6	31,5	0,8	1,3	6,5	0,5
Pizza al pomodoro	910	215	3,4	0,6	44,1	10,7	2,6	3,4	0,4
Riso ai formaggi	1359	323	10,7	4,0	51,5	1,8	1,4	7,5	0,5
Riso al pomodoro	1169	277	6,8	1,6	50,1	2,1	1,8	5,9	0,5
Riso alla parmigiana	1206	286	9,2	3,1	47,7	0,2	1,3	5,4	0,5
Riso alla zucca	1232	292	8,1	2,4	50,9	1,0	1,5	6,2	0,5
Riso alle verdure di stagione	1106	262	5,7	0,9	49,6	1,4	2,3	5,0	0,4
Riso allo zafferano	1113	264	6,7	1,6	47,7	0,2	1,3	5,4	0,5
Riso con carote, zucchine e peperoni	1149	272	6,7	1,6	49,1	1,7	2,0	5,7	0,5
Riso con salsa alle zucchine	1314	312	9,7	3,4	51,6	1,8	1,6	6,9	0,5
Spaghetti aglio e olio	1109	262	5,2	0,8	49,7	1,6	1,6	6,5	0,2
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1344	319	9,8	2,6	45,5	2,9	2,2	13,8	0,6

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)
Arrosto di maiale agli odori	548	131	6,6	1,9	1,2	0,3	0,1	16,7	0,5
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5		18,8	1,1
Bocconcini di pollo agli aromi	533	128	6,7	2,1				16,8	0,5
Bocconcini di pollo dorati	553	132	5,6	1,7	6,7	0,3	0,4	13,8	0,5
Cotol. di platessa al forno	504	120	2,5	0,5	6,5	0,3	0,4	16,8	0,6
Cotoletta di pollo	584	140	6,1	1,9	6,5	0,3	0,4	14,7	0,6
Crocchette di patate al forno	323	77	1,9	1,1	11,3	0,3	0,9	3,7	0,5
Crocchette vegetali	354	84	2,1	0,7	13,4	0,9	1,2	3,0	0,6
Farinata di ceci	356	85	3,8	0,5	8,7	0,9	2,4	3,4	0,4
Filetto di merluzzo al forno	434	103	2,1	0,3	6,3	0,3	0,3	14,8	0,7
Formaggio	869	209	16,0	9,4	0,9	0,9		15,4	1,4
Frittata alla parmigiana	438	105	7,7	3,3	0,3	0,3	0,0	8,8	0,7
Halibut gratinato	537	127	3,5	0,5	6,5	0,5	0,5	17,6	0,7
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1130	268	7,3	2,3	32,1	0,7	4,0	18,5	1,3
Hamburger di carni bianche	525	125	6,2	2,5	4,4	0,3	0,2	13,2	0,6
Hamburger di halibut e merluzzo	486	115	2,4	0,4	11,0	0,3	0,7	12,7	0,7
Medaglione di maiale	626	150	8,2	2,8	3,0	0,2	0,2	16,0	0,6
Merluzzo con pomodorini freschi	298	71	1,5	0,2	0,3	0,3	0,1	14,0	0,5
Merluzzo gratinato	439	104	2,1	0,3	6,5	0,5	0,5	14,8	0,7
Mozzarella	526	127	9,8	5,7	0,4	0,4		9,4	0,3
Mozzarelline	526	127	9,8	5,7	0,4	0,4		9,4	0,3
Petto di pollo	378	89	1,6	0,3				18,6	0,5
Pollo al forno	943	225	10,3	2,9				33,1	0,8
Polpette di ceci	592	140	1,2	0,2	25,6	1,2	3,6	6,4	0,6
Polpettine di carne bianca	550	131	6,0	2,3	5,7	0,2	0,3	13,8	0,7
Polpettone di carni bianche	546	131	6,5	2,6	4,1	0,3	0,2	14,0	0,7
Prosc. cotto	358	86	5,9	2,0	0,4	0,4		7,9	0,6
Prosc. crudo	384	92	5,2	2,1	0,2	0,2		11,2	1,8
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori	541	129	6,6	1,9	0,8	0,0	0,0	16,7	0,5
Sformato alle erbe	377	90	3,5	1,5	10,9	0,6	0,9	4,0	0,6
Sformato di patate	374	89	2,6	1,5	12,6	0,6	1,0	4,1	0,5
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	506	121	6,1	1,9	1,2	1,0	0,2	15,2	0,6
Squacquerone	627	151	12,6	8,7	1,4	1,2		7,9	0,5
Stracchino	746	180	15,1	8,8				11,1	0,6
Tortino alle verdure	430	103	7,2	2,9	1,3	0,4	0,3	8,3	0,6
Tortino di patate	379	90	2,9	1,0	13,0	0,4	1,1	3,3	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)
Carote al vapore	391	94	7,0	1,0	6,1	6,1	2,5	0,9	0,6
Carote filanger	358	86	7,0	1,0	4,6	4,6	1,9	0,7	0,1
Fagiolini al vapore	329	80	7,1	1,0	1,7	1,7	2,0	1,5	0,4
Fagiolini olio e menta	330	80	7,1	1,0	1,7	1,7	2,0	1,5	0,4
Finocchi e carote filanger	324	79	7,0	1,0	2,6	2,6	1,6	0,7	0,2
Fricandò di verdure	386	93	7,1	1,0	6,0	1,5	1,1	1,1	0,4
Insalata mista	324	78	7,1	1,0	2,6	2,6	1,4	0,6	0,1
Insalata mista con cetrioli	296	72	7,2	1,1	0,8	0,8	0,8	0,6	0,0
Insalata verde	290	71	7,1	1,0	0,6	0,6	0,8	0,6	0,0
Misto crudo con cetrioli	296	72	7,2	1,1	0,8	0,8	0,8	0,6	0,4
Patate al forno	599	143	7,1	1,0	18,0	0,4	1,6	2,1	0,4
Patate arrosto	599	143	7,1	1,0	18,0	0,4	1,6	2,1	0,4
Patate e fagiolini	442	106	7,1	1,0	8,8	0,9	1,6	1,6	0,4
Patate lessate	599	143	7,1	1,0	18,0	0,4	1,6	2,1	0,4
Pinzimonio	335	81	7,0	1,0	3,0	3,0	1,9	0,8	0,2
Piselli al pomodoro	477	114	4,2	0,7	11,5	4,8	4,4	6,0	0,5
Pomodori	324	78	7,2	1,0	2,2	2,2	0,9	1,0	0,0
Pomodori (inv)	299	72	7,1	1,0	1,4	1,4	0,6	0,6	0,0
Pomodori alla caprese	325	78	7,2	1,0	2,3	2,3	0,9	1,0	0,0
Pomodori in insalata	324	78	7,2	1,0	2,2	2,2	0,9	1,0	0,0
Purè di patate	521	124	3,7	2,2	19,0	1,4	1,6	3,8	0,5
Salsa di verdure	376	91	7,1	1,0	5,4	2,9	1,2	1,1	0,8
Verdura cotta	361	87	7,2	1,1	3,3	1,9	1,9	1,6	0,5
Verdura cotta (media)	361	87	7,2	1,1	3,3	1,9	1,9	1,6	0,5
Verdura cruda	368	89	7,2	1,1	3,5	2,0	2,0	1,7	0,1
Verdura cruda (a foglia)	317	77	7,1	1,0	1,9	1,1	1,1	0,9	0,0
Verdura cruda (ortaggio)	368	89	7,2	1,1	3,5	2,0	2,0	1,7	0,1
Verdura fresca	368	89	7,2	1,1	3,5	2,0	2,0	1,7	0,1
Verdura fresca mista	314	76	7,1	1,0	1,8	1,8	1,3	0,8	0,0
Verdura fresca mista (ins/carote)	324	78	7,1	1,0	2,6	2,6	1,4	0,6	0,1
Verdura fresca mista (ins/cavolo)	295	72	7,1	1,0	0,8	0,8	1,0	0,7	0,0
Verdure miste crude	308	75	7,1	1,0	1,7	1,6	1,1	0,7	0,0
Zucchine al pomodoro	308	75	7,1	1,0	1,5	1,3	0,9	0,9	0,4
Zucchine profumate al pomodoro	309	75	7,1	1,0	1,5	1,3	0,9	0,9	0,4

