



## Calcoli bromatologici (Scuola dell'Infanzia)



Anno scolastico 2019 - 2020

REV 22-10-19

| 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 al pesto delicato                | 1293         | 307            | 9,3        | 1,9                            | 49,8            | 1,8                 | 1,8       | 8,0          | 0,5      |
| Pasta al pesto di zucchine e basilico  | 1310         | 311            | 9,4        | 1,9                            | 50,3            | 2,2                 | 2,2       | 8,4          | 0,5      |
| Pasta al pomodoro                      | 1231         | 291            | 6,4        | 1,5                            | 52,2            | 3,6                 | 2,0       | 8,4          | 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 lenticchie            | 1354         | 320            | 6,6        | 1,5                            | 56,5            | 3,0                 | 3,2       | 10,6         | 0,5      |
| 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                            | 51,7            | 3,2                 | 1,9       | 9,5          | 0,6      |
| Pasta alle melanzane                   | 1217         | 288            | 6,4        | 1,5                            | 51,4            | 3,1                 | 2,2       | 8,3          | 0,5      |
| Pasta alle zucchine                    | 1306         | 310            | 9,3        | 1,9                            | 50,2            | 2,1                 | 2,0       | 8,3          | 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                            | 46,7            | 2,3                 | 5,7       | 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          | 1169         | 277            | 6,8        | 1,6                            | 49,7            | 1,6                 | 2,1       | 6,2          | 0,5      |
| 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   | 1264         | 300            | 8,6        | 2,7                            | 51,2            | 2,3                 | 1,7       | 6,6          | 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      |

## Calcoli bromatologici (Scuola dell'Infanzia)

Anno scolastico 2019 - 2020

| 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      |
| Burger di halibut e merluzzo                | 486          | 115            | 2,4        | 0,4                            | 11,0            | 0,3                 | 0,7       | 12,7         | 0,7      |
| Burger di legumi                            | 457          | 108            | 3,3        | 0,9                            | 14,9            | 1,6                 | 2,1       | 4,6          | 0,6      |
| Burger di lenticchie                        | 478          | 113            | 3,3        | 0,9                            | 15,7            | 1,6                 | 2,3       | 5,1          | 0,6      |
| 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      |
| 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 cipolla                       | 425          | 102            | 7,4        | 3,1                            | 0,4             | 0,4                 | 0,0       | 8,4          | 0,6      |
| 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      |
| 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                              | 632          | 151            | 6,9        | 1,9                            |                 |                     |           | 22,2         | 0,7      |
| 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      |
| 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      |
| 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      |

## Calcoli bromatologici (Scuola dell'Infanzia)

Anno scolastico 2019 - 2020

REV 22-10-19

| 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                         | 329          | 80             | 7,1        | 1,0                            | 1,7             | 1,7                 | 2,0          | 1,5       | 0,4      |
| 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      |
| 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 (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 e cetrioli               | 323          | 78             | 7,2        | 1,1                            | 2,1             | 2,1                 | 0,8          | 0,9       | 0,4      |
| 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      |
| Spinaci alla parmigiana           | 271          | 65             | 4,6        | 1,2                            | 2,0             | 0,3                 | 1,2          | 3,6       | 0,6      |
| 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      |

