

## Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

Anno scolastico 2019 - 2020

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	951	227	10,2	2,2	26,8	2,5	4,3	7,5	0,6
Crema Parmentier con pastina all'uovo	979	232	6,2	1,7	38,0	1,3	2,4	7,2	0,6
Garganelli al ragù bovino	1672	397	13,8	3,4	53,7	3,4	2,5	16,4	0,7
Gnocchi al pomodoro	1559	371	10,1	2,3	58,9	9,0	3,2	9,7	2,0
Gramigna al ragù bovino e suino	1788	424	12,4	3,0	64,7	4,1	2,4	16,2	0,8
Pass. di verdure e legumi con orzo	992	237	10,3	2,2	27,2	1,9	5,0	8,0	0,6
Pasta ai broccoli	1782	423	13,2	4,2	67,1	4,3	2,5	11,9	0,6
Pasta al pesto delicato	1619	384	11,7	2,4	62,4	2,3	2,4	10,0	0,6
Pasta al pesto di zucchine e basilico	1635	388	11,7	2,4	62,8	2,7	2,6	10,4	0,6
Pasta al pomodoro	1603	380	9,7	2,2	65,2	4,5	2,5	10,5	0,7
Pasta al ragù di bovino	1791	425	12,5	3,0	64,7	4,1	2,4	16,1	0,7
Pasta al ragù di lenticchie	1750	414	10,0	2,2	70,3	3,7	3,9	13,2	0,6
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1586	376	8,6	1,3	64,1	3,6	2,3	13,2	0,6
Pasta al ragù vegetale	1615	383	9,8	2,2	65,2	4,3	3,1	10,8	0,7
Pasta al tonno	1626	385	9,8	1,5	64,4	3,8	2,4	12,5	0,7
Pasta alle melanzane	1587	376	9,7	2,1	64,3	3,9	2,7	10,4	0,6
Pasta alle zucchine	1631	387	11,7	2,4	62,8	2,6	2,5	10,3	0,6
Pasta con piselli e prosciutto	1903	452	13,3	3,9	69,8	5,4	3,9	15,5	0,8
Pasta e fagioli	1461	347	8,9	1,3	54,4	2,7	6,8	12,2	0,5
Pasta integrale al ragù di bovino	1740	414	14,1	3,4	52,2	4,8	9,1	18,0	0,9
Pasta integrale alla pizzaiola	1473	350	10,0	1,6	52,8	5,3	9,2	10,8	0,9
Pasta olio e parmigiano	1531	363	9,6	2,1	62,1	2,0	2,0	9,8	0,4
Pasta pomodoro e basilico	1606	381	9,7	2,2	65,3	4,6	2,6	10,5	0,7
Pastina all'uovo in brodo vegetale	1063	252	7,6	2,0	39,3	1,0	1,6	8,2	0,6
Pizza al pomodoro	1071	253	4,0	0,7	51,9	12,6	3,1	4,0	0,5
Riso ai formaggi	1759	418	15,1	5,2	64,0	2,1	1,8	9,5	0,7
Riso al pomodoro	1526	362	10,2	2,3	62,6	2,7	2,2	7,4	0,7
Riso alla parmigiana	1580	375	13,5	4,2	59,6	0,3	1,7	6,7	0,6
Riso alla zucca	1606	381	12,0	3,4	63,5	1,3	1,9	7,7	0,6
Riso alle verdure di stagione	1527	362	10,2	2,3	62,2	2,0	2,7	7,7	0,6
Riso allo zafferano	1456	345	10,2	2,3	59,6	0,2	1,7	6,7	0,6
Riso con carote, zucchine e peperoni	1622	385	12,2	3,5	63,5	2,6	2,2	8,1	0,6
Riso con salsa alle zucchine	1692	402	13,6	4,3	64,2	2,2	2,0	8,6	0,6
Spaghetti aglio e olio	1451	344	8,2	1,2	62,1	2,1	2,0	8,1	0,3
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1672	397	13,8	3,4	53,7	3,4	2,5	16,4	0,7

## Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

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	624	149	7,5	2,2	1,6	0,5	0,2	18,8	0,7
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5		18,8	1,1
Bocconcini di pollo agli aromi	595	143	7,5	2,3				18,7	0,7
Bocconcini di pollo dorati	649	155	6,5	1,9	8,4	0,4	0,5	15,9	0,6
Burger di halibut e merluzzo	558	132	2,8	0,5	12,5	0,4	0,8	14,6	0,8
Burger di legumi	555	132	3,8	1,1	18,6	1,9	2,6	5,6	0,7
Burger di lenticchie	584	138	3,8	1,1	19,6	1,9	2,8	6,2	0,7
Cotol. di platessa al forno	631	150	3,1	0,6	8,2	0,4	0,5	21,1	0,8
Cotoletta di pollo	689	165	7,2	2,2	8,2	0,4	0,5	17,0	0,7
Crocchette di patate al forno	377	89	2,3	1,3	13,0	0,3	1,0	4,4	0,7
Crocchette vegetali	430	102	2,6	0,9	16,1	1,2	1,5	3,7	0,7
Filetto di merluzzo al forno	547	130	2,8	0,4	7,9	0,4	0,4	18,5	0,9
Formaggio	869	209	16,0	9,4	0,9	0,9		15,4	1,4
Frittata alla cipolla	508	122	8,9	3,7	0,5	0,5	0,0	10,1	0,8
Halibut gratinato	676	160	4,5	0,7	8,1	0,7	0,6	22,0	0,8
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1214	288	8,2	2,5	33,0	0,7	4,1	20,5	1,4
Hamburger di carni bianche	624	149	7,4	3,0	5,5	0,4	0,3	15,4	0,8
Medaglione di maiale	698	167	9,2	3,2	3,5	0,2	0,2	17,6	0,8
Merluzzo con pomodorini freschi	373	89	1,8	0,3	0,4	0,4	0,2	17,5	0,7
Merluzzo gratinato	553	131	2,8	0,4	8,1	0,7	0,6	18,5	0,9
Mortadella	657	159	14,1	4,6	0,8	0,8		7,4	0,6
Mozzarella	736	177	13,7	8,0	0,5	0,5		13,1	0,4
Mozzarelline	736	177	13,7	8,0	0,5	0,5		13,1	0,4
Petto di pollo	428	101	1,9	0,4				21,0	0,6
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,8
Polpettine di carne bianca	653	156	7,2	2,7	6,8	0,2	0,4	16,3	0,8
Polpettone di carni bianche	649	155	7,8	3,1	4,9	0,4	0,2	16,5	0,8
Prosc. cotto	448	108	7,4	2,6	0,5	0,5		9,9	0,8
Prosc. crudo	480	115	6,5	2,6	0,3	0,3		14,0	2,3
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori	612	146	7,5	2,2	0,9	0,0	0,0	18,8	0,7
Sformato alle erbe	475	113	4,4	2,0	13,6	0,8	1,2	5,1	0,7
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	576	138	6,9	2,1	1,6	1,3	0,3	17,2	0,7
Squacquerone	732	176	14,7	10,2	1,6	1,4		9,2	0,6
Tortino alle verdure	519	125	8,6	3,5	1,6	0,5	0,4	10,1	0,8
Tortino di patate	445	106	3,8	1,3	14,3	0,5	1,2	3,9	0,6

## Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

Anno scolastico 2019 - 2020

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)
Carota a bastoncino	182	43			8,4	8,4	3,4	1,2	0,3
Carote al vapore	543	131	10,0	1,4	8,0	8,0	3,3	1,2	0,7
Carote filanger	518	125	10,0	1,4	6,8	6,8	2,8	1,0	0,2
Fagiolini	476	115	10,1	1,5	2,5	2,5	3,0	2,2	0,5
Fagiolini al vapore	476	115	10,1	1,5	2,5	2,5	3,0	2,2	0,5
Fagiolini olio e menta	439	106	9,1	1,3	2,5	2,5	3,0	2,2	0,5
Finocchi e carote filanger	468	113	10,0	1,4	3,9	3,9	2,4	1,0	0,3
Fricandò di verdure	509	122	9,1	1,3	8,3	2,1	1,6	1,5	0,5
Insalata mista	463	112	10,1	1,5	3,8	3,8	1,9	0,9	0,1
Insalata mista con cetrioli	420	102	10,3	1,5	1,1	1,1	1,0	0,8	0,0
Insalata verde	408	99	10,1	1,5	0,8	0,8	1,1	0,8	0,0
Misto crudo con cetrioli	420	102	10,3	1,5	1,1	1,1	1,0	0,8	0,5
Patate al forno	809	193	9,1	1,3	25,2	0,6	2,2	2,9	0,5
Patate arrosto	809	193	9,1	1,3	25,2	0,6	2,2	2,9	0,5
Pinzimonio	479	116	10,0	1,4	4,3	4,3	2,7	1,2	0,3
Piselli al pomodoro	594	142	5,2	0,8	14,3	5,9	5,5	7,4	0,6
Pomodori (inv)	434	105	10,2	1,5	2,2	2,2	0,9	1,0	0,0
Pomodori alla caprese	460	111	10,2	1,5	3,1	3,1	1,2	1,3	0,0
Pomodori e cetrioli	454	110	10,3	1,5	2,8	2,8	1,1	1,2	0,5
Pomodori in insalata	459	111	10,2	1,5	3,1	3,1	1,2	1,3	0,0
Purè di patate	692	164	4,2	2,5	26,7	2,1	2,2	5,4	0,6
Salsa di verdure	479	115	9,1	1,3	6,7	3,6	1,5	1,3	0,9
Spinaci alla parmigiana	368	89	6,1	1,6	2,9	0,4	1,8	4,9	0,8
Verdura cotta	523	126	10,3	1,5	4,9	2,8	2,9	2,4	0,6
Verdura cotta (media)	523	126	10,3	1,5	4,9	2,8	2,9	2,4	0,6
Verdura cruda	530	128	10,3	1,5	5,2	3,0	3,0	2,5	0,1
Verdura cruda (a foglia)	443	107	10,1	1,5	2,3	1,3	1,4	1,1	0,0
Verdura cruda (ortaggio)	530	128	10,3	1,5	5,2	3,0	3,0	2,5	0,1
Verdura fresca	530	128	10,3	1,5	5,2	3,0	3,0	2,5	0,1
Verdura fresca mista	449	109	10,1	1,5	2,6	2,6	1,9	1,1	0,1
Verdura fresca mista (ins/carote)	463	112	10,1	1,5	3,8	3,8	1,9	0,9	0,1
Verdura fresca mista (ins/cavolo)	415	101	10,1	1,5	1,0	1,0	1,3	0,9	0,0
Verdure miste crude	445	108	10,1	1,5	2,6	2,6	1,6	1,0	0,1
Zucchine al pomodoro	404	98	9,1	1,3	2,1	1,8	1,3	1,3	0,5
Zucchine profumate al pomodoro	406	98	9,1	1,3	2,2	1,9	1,3	1,3	0,5

## Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

Anno scolastico 2019 - 2020

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)
Barretta di cioccolata fondente	447	107	6,3	3,7	10,7	9,6	1,3	1,3	
Ciambella	875	209	11,8	3,6	22,8	8,1	0,8	2,9	0,7
Ciambella bicolore	875	209	11,8	3,6	22,8	8,1	0,8	2,9	0,7
Focaccia al forno	635	151	5,9	1,0	20,4	5,0	2,5	4,2	0,3
Frutta fresca	376	89	0,4	0,1	19,8	17,7	2,8	1,4	0,0
Galette di mais e parmigiano	533	127	5,8	3,7	11,0	0,1	0,2	7,7	0,3
Galette di riso e marmellata	453	107	0,4	0,1	24,9	14,8	1,0	1,2	0,0
Latte e biscotti	912	217	8,9	3,3	27,5	12,6	2,8	7,1	0,4
Latte e biscotti integrali	668	159	6,4	2,5	19,7	10,4	1,8	6,0	0,3
Pizza al pomodoro	1071	253	4,0	0,7	51,9	12,6	3,1	4,0	0,5
Plumcake	528	126	4,6	1,0	19,0	10,6	0,4	1,8	0,2
Plumcake di farro	531	126	4,6	0,6	19,1	11,3	0,5	1,9	0,2
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	1,2	3,0	0,5
Succo di frutta e crackers	886	209	4,2	0,7	39,9	19,3	1,0	3,8	0,3
Yogurt alla frutta	466	111	4,1	0,9	15,8	15,8	0,3	3,5	0,2