

Calcoli bromatologici (Scuola Secondaria)

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	1147	274	12,4	2,5	32,5	3,1	5,3	8,7	0,8
Crema Parmentier con pastina all'uovo	1132	268	7,3	1,9	43,8	1,5	2,7	8,1	0,7
Garganelli al ragù bovino	1946	462	16,5	3,9	61,9	3,9	2,9	18,8	0,8
Gnocchi al pomodoro	1785	425	12,2	2,6	66,4	10,3	3,6	10,8	2,3
Gramigna al ragù bovino e suino	1986	471	14,9	3,5	69,2	4,6	2,6	17,9	0,9
Pass. di verdure e legumi con orzo	1216	290	12,5	2,6	33,8	2,4	6,2	9,6	0,7
Pasta ai broccoli	1966	467	15,7	4,8	71,8	4,7	2,7	12,7	0,7
Pasta al pesto delicato	1773	421	13,7	2,7	66,6	2,5	2,6	10,6	0,7
Pasta al pesto di zucchine e basilico	1790	425	13,7	2,7	67,1	2,9	2,9	11,0	0,7
Pasta al pomodoro	1769	419	11,7	2,4	70,0	5,2	2,7	11,2	0,8
Pasta al ragù di bovino	1983	471	15,0	3,5	69,2	4,5	2,6	17,7	0,8
Pasta al ragù di lenticchie	1953	463	12,1	2,5	76,4	4,2	4,5	14,5	0,7
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1763	418	10,7	1,6	68,5	4,0	2,5	14,8	0,8
Pasta al ragù vegetale	1781	422	11,8	2,5	70,0	4,8	3,4	11,6	0,8
Pasta al tonno	1824	433	12,3	1,9	68,9	4,2	2,6	14,4	0,9
Pasta alle melanzane	1749	415	11,7	2,4	68,9	4,4	3,0	11,0	0,8
Pasta alle zucchine	1785	424	13,7	2,7	67,0	2,9	2,7	10,9	0,7
Pasta con piselli e prosciutto	2114	502	15,9	4,5	75,1	6,0	4,3	17,0	0,9
Pasta e fagioli	1704	404	11,1	1,7	62,1	3,1	7,9	14,0	0,6
Pasta integrale al ragù di bovino	1929	459	16,7	3,9	55,9	5,3	9,7	19,7	1,1
Pasta integrale alla pizzaiola	1636	389	12,1	1,9	56,8	6,0	9,9	11,6	1,0
Pasta olio e parmigiano	1682	399	11,6	2,4	66,2	2,2	2,1	10,3	0,5
Pasta pomodoro e basilico	1773	420	11,8	2,4	70,1	5,3	2,9	11,2	0,8
Pastina all'uovo in brodo vegetale	1259	299	8,8	2,2	47,2	1,2	1,9	9,5	0,7
Pizza al pomodoro	1339	316	5,0	0,9	64,9	15,8	3,9	5,0	0,7
Riso ai formaggi	1963	467	18,2	6,1	68,6	2,4	1,9	10,4	0,8
Riso al pomodoro	1686	400	12,3	2,6	67,2	3,2	2,4	7,9	0,8
Riso alla parmigiana	1757	418	16,4	5,0	63,6	0,3	1,8	7,1	0,7
Riso alla zucca	1783	423	14,5	3,9	68,1	1,6	2,0	8,2	0,7
Riso alle verdure di stagione	1687	401	12,3	2,6	66,7	2,5	3,0	8,3	0,7
Riso allo zafferano	1602	380	12,2	2,6	63,5	0,3	1,8	7,1	0,7
Riso con carote, zucchine e peperoni	1792	426	14,5	3,9	68,1	3,1	2,4	8,6	0,7
Riso con salsa alle zucchine	1871	445	16,2	4,9	68,8	2,5	2,1	9,1	0,7
Spaghetti aglio e olio	1602	380	10,2	1,5	66,3	2,2	2,1	8,6	0,4
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1946	462	16,5	3,9	61,9	3,9	2,9	18,8	0,8



Calcoli bromatologici (Scuola Secondaria)

Anno scolastico 2019 - 2020



rev 22-10-19

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	704	168	8,5	2,5	2,0	0,7	0,2	20,9	0,8
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5		18,8	1,1
Bocconcini di pollo agli aromi	662	159	8,4	2,6				20,6	0,8
Bocconcini di pollo dorati	748	178	7,5	2,2	10,1	0,5	0,5	17,9	0,7
Burger di halibut e merluzzo	623	148	3,3	0,6	13,8	0,4	0,9	16,1	1,0
Burger di legumi	671	159	4,7	1,3	22,2	2,3	3,1	6,8	0,8
Burger di lenticchie	707	168	4,7	1,3	23,6	2,3	3,4	7,5	0,8
Cotol. di platessa al forno	761	181	3,8	0,8	9,8	0,5	0,6	25,3	0,9
Cotoletta di pollo	799	191	8,3	2,5	9,8	0,5	0,6	19,4	0,9
Crocchette di patate al forno	431	102	2,7	1,6	14,7	0,4	1,1	5,1	0,8
Crocchette vegetali	510	121	3,2	1,1	18,9	1,5	1,8	4,4	0,9
Filetto di merluzzo al forno	660	157	3,4	0,5	9,5	0,5	0,5	22,2	1,1
Formaggio	869	209	16,0	9,4	0,9	0,9		15,4	1,4
Frittata alla cipolla	595	143	10,4	4,3	0,5	0,5	0,0	11,8	0,9
Halibut gratinato	815	193	5,5	0,8	9,8	0,8	0,7	26,5	1,0
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1298	308	9,2	2,8	33,9	0,7	4,1	22,6	1,5
Hamburger di carni bianche	716	171	8,5	3,4	6,7	0,4	0,4	17,2	0,9
Medaglione di maiale	770	184	10,2	3,6	4,0	0,3	0,3	19,2	0,9
Merluzzo con pomodorini freschi	451	107	2,3	0,4	0,6	0,6	0,2	21,0	0,8
Merluzzo gratinato	668	159	3,4	0,5	9,8	0,8	0,7	22,3	1,1
Mortadella	788	190	16,9	5,6	0,9	0,9		8,8	0,8
Mozzarella	841	202	15,6	9,1	0,6	0,6		15,0	0,4
Mozzarelline	841	202	15,6	9,1	0,6	0,6		15,0	0,4
Petto di pollo	481	113	2,3	0,5				23,3	0,7
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,9
Polpettine di carne bianca	779	186	8,4	3,2	8,9	0,3	0,5	18,9	1,0
Polpettone di carni bianche	771	184	9,2	3,7	6,4	0,5	0,3	19,2	1,0
Prosc. cotto	537	129	8,8	3,1	0,5	0,5		11,9	1,0
Prosc. crudo	575	137	7,8	3,1	0,3	0,3		16,8	2,8
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori	689	165	8,5	2,5	1,2	0,0	0,1	20,9	0,8
Sformato alle erbe	584	139	5,5	2,5	16,3	1,0	1,4	6,4	0,9
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	650	156	7,9	2,4	1,9	1,5	0,3	19,1	0,8
Squacquerone	836	202	16,8	11,6	1,8	1,6		10,6	0,6
Tortino alle verdure	612	147	10,2	4,1	1,9	0,6	0,4	11,8	0,9
Tortino di patate	510	121	4,7	1,6	15,6	0,5	1,3	4,5	0,7

Calcoli bromatologici (Scuola Secondaria)

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	198	47			9,1	9,1	3,7	1,3	0,3
Carote al vapore	568	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,7	1,3	0,9
Carote filanger	568	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,7	1,3	0,3
Fagiolini	491	119	10,1	1,5	2,9	2,9	3,5	2,5	0,6
Fagiolini al vapore	491	119	10,1	1,5	2,9	2,9	3,5	2,5	0,6
Fagiolini olio e menta	491	119	10,1	1,5	2,9	2,9	3,5	2,5	0,6
Finocchi e carote filanger	490	119	10,0	1,4	4,7	4,7	2,9	1,3	0,3
Fricandò di verdure	571	137	10,2	1,5	9,5	2,4	1,8	1,7	0,6
Insalata mista	483	117	10,1	1,5	4,6	4,6	2,3	1,1	0,1
Insalata mista con cetrioli	432	105	10,3	1,5	1,4	1,4	1,2	1,0	0,0
Insalata verde	416	101	10,2	1,5	0,9	0,9	1,3	0,9	0,0
Misto crudo con cetrioli	432	105	10,3	1,5	1,4	1,4	1,2	1,0	0,6
Patate al forno	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Patate arrosto	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Pinzimonio	501	121	10,0	1,4	5,2	5,2	3,2	1,4	0,4
Piselli al pomodoro	711	170	6,3	1,0	17,1	7,0	6,6	8,9	0,7
Pomodori (inv)	443	107	10,2	1,5	2,5	2,5	1,0	1,1	0,0
Pomodori alla caprese	469	113	10,2	1,5	3,4	3,4	1,4	1,5	0,0
Pomodori e cetrioli	465	112	10,3	1,5	3,2	3,2	1,2	1,3	0,6
Pomodori in insalata	467	113	10,2	1,5	3,4	3,4	1,3	1,4	0,0
Purè di patate	746	177	4,4	2,6	29,0	2,6	2,4	5,9	0,7
Salsa di verdure	544	131	10,1	1,5	8,0	4,3	1,8	1,6	0,9
Spinaci alla parmigiana	443	107	7,5	1,9	3,3	0,4	2,1	5,8	0,9
Verdura cotta	545	132	10,4	1,5	5,6	3,2	3,3	2,7	0,7
Verdura cotta (media)	545	132	10,4	1,5	5,6	3,2	3,3	2,7	0,7
Verdura cruda	545	132	10,4	1,5	5,6	3,2	3,3	2,7	0,1
Verdura cruda (a foglia)	457	111	10,2	1,5	2,8	1,6	1,6	1,4	0,1
Verdura cruda (ortaggio)	545	132	10,4	1,5	5,6	3,2	3,3	2,7	0,1
Verdura fresca	545	132	10,4	1,5	5,6	3,2	3,3	2,7	0,1
Verdura fresca mista	466	113	10,1	1,5	3,2	3,2	2,3	1,3	0,1
Verdura fresca mista (ins/carote)	483	117	10,1	1,5	4,6	4,6	2,3	1,1	0,1
Verdura fresca mista (ins/cavolo)	424	103	10,1	1,5	1,2	1,2	1,5	1,1	0,0
Verdure miste crude	460	112	10,1	1,5	3,2	3,1	2,0	1,2	0,1
Zucchine al pomodoro	454	110	10,1	1,5	2,6	2,2	1,4	1,5	0,6
Zucchine profumate al pomodoro	456	110	10,1	1,5	2,6	2,3	1,5	1,5	0,6