

Anno scolastico 2020 - 2021

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)
Chicche di patate al pomodoro	1313	312	7,3	2,0	51,4	7,8	2,8	9,0	1,7
Chifferi al ragù di lenticchie	1318	316	7,7	1,9	50,4	2,7	2,7	12,9	0,5
Chifferi al ragù vegetale	1212	291	8,1	2,0	45,7	3,2	1,9	10,7	0,6
Conchiglie bietola e ricotta	1373	329	10,9	3,9	47,9	3,1	1,3	12,2	0,6
Cous cous	778	185	5,2	0,8	31,0	0,8	1,4	4,6	0,2
Elicoidali olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Farfalle alle melanzane	1181	283	7,5	1,9	45,4	2,8	1,7	10,6	0,5
Farfalle con pomodoro e basilico	1197	287	7,5	1,9	46,2	3,4	1,5	10,7	0,6
Farfalle olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Fusilli al pesto delicato	1257	302	10,4	2,3	43,8	1,5	1,3	10,3	0,5
Fusilli al pesto di zucchine e basilico	1274	306	10,5	2,3	44,3	1,9	1,6	10,7	0,5
Fusilli al pomodoro	1195	287	7,5	1,9	46,1	3,3	1,5	10,7	0,6
Fusilli pomodoro e basilico	1197	287	7,5	1,9	46,2	3,4	1,5	10,7	0,6
Garganelli all'uovo al ragù di bovino	1376	327	10,4	2,9	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Gramigna al ragù di bovino e suino	1348	323	9,6	2,6	45,9	3,1	1,4	15,3	0,7
Orzo con zucchine e zafferano	1131	269	10,4	2,4	35,9	1,1	5,1	7,7	0,5
Pasta al ragù di bovino	1356	325	9,8	2,6	45,9	3,1	1,4	15,4	0,6
Penne al ragù di trota	1135	272	6,1	0,8	45,1	2,5	1,3	11,2	0,5
Penne alla pizzaiola	1196	287	7,5	1,9	46,2	3,4	1,5	10,7	0,6
Penne con vellutata agli spinaci	1348	323	10,5	3,6	47,8	3,0	1,3	11,9	0,5
Penne integrali al pomodoro e basilico	1225	291	8,3	2,2	42,3	4,3	7,4	10,7	0,8
Penne integrali alla pizzaiola	1196	287	7,5	1,9	46,2	3,4	1,5	10,7	0,6
Pizza al pomodoro	910	215	3,4	0,6	44,1	10,7	2,6	3,4	0,4
Riso agli asparagi	1312	311	9,4	3,3	51,1	2,1	1,7	7,8	0,5
Riso ai formaggi	1391	330	11,3	4,3	51,5	1,8	1,4	8,2	0,6
Riso ai piselli	1312	312	10,3	2,4	49,6	0,9	2,1	7,1	0,5
Riso alla parmigiana	1238	294	9,8	3,5	47,7	0,2	1,3	6,1	0,5
Riso alle verdure di stagione	1201	285	7,3	2,0	49,7	1,6	2,1	6,9	0,5
Riso con carote, zucchine e peperoni	1297	307	9,2	3,1	51,2	2,3	1,7	7,3	0,5
Riso olio e parmigiano	1144	271	7,3	2,0	47,6	0,1	1,3	6,0	0,3
Sedani olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Spaghetti aglio e olio	1041	250	5,7	0,8	43,6	1,3	1,0	8,1	0,4
Spaghetti al ragù di pesce azzurro	1158	278	6,4	0,9	45,4	2,7	1,3	11,6	0,5
Spaghetti al tonno	1169	280	6,8	1,0	45,6	2,9	1,4	11,1	0,6
Stortelli al pesto di rucola	1278	307	10,9	2,6	43,8	1,5	1,2	10,6	0,5
Stortelli alla crema di mandorle	1432	344	12,4	4,3	47,6	3,0	1,4	12,6	0,6
Tagliatelle al ragù di bovino	1376	327	10,4	2,9	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	1366	324	8,7	2,3	47,5	3,6	3,8	14,9	0,6

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)
Arrostino di maiale	551	132	6,6	1,9	1,3	0,4	0,2	16,7	0,5
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5		18,8	1,1
Bocconcini di pollo agli aromi	478	115	6,0	1,9				15,0	0,5
Bocconcini di pollo con semi di chia	659	158	7,0	2,0	7,8	0,3	1,3	16,1	0,5
Bocconcini di verdure	266	63	2,1	0,7	8,6	1,4	1,2	2,5	0,5
Burger di halibut e merluzzo	504	120	2,6	0,5	9,2	0,3	0,5	15,2	0,7
Burger vegetale ai legumi con panino al sesamo	1282	303	5,5	1,5	48,5	2,5	7,3	14,3	1,4
Cotol. di platessa al forno / merluzzo gratinato	504	120	2,5	0,5	6,5	0,3	0,4	16,8	0,6
Cotoletta di platessa al forno	504	120	2,5	0,5	6,5	0,3	0,4	16,8	0,6
Crocchette di patate	323	77	1,9	1,1	11,3	0,3	0,9	3,7	0,5
Crocchette di ricotta e spinaci	365	87	3,2	1,4	11,0	0,9	1,0	3,7	0,6
Fagioli all'uccelletto	607	145	4,8	0,7	16,4	1,9	5,3	7,3	0,6
Fish burger con pesce del Mare Adriatico	501	119	2,6	0,5	9,6	0,7	0,7	14,5	0,7
Frittata alla cipolla	425	102	7,4	3,1	0,4	0,4	0,0	8,4	0,6
Frittata alla parmigiana	438	105	7,7	3,3	0,3	0,3	0,0	8,8	0,7
Frittata alla pizzaiola	379	91	6,5	2,5	0,5	0,4	0,1	7,7	0,6
Halibut gratinato	580	137	3,7	0,6	6,4	0,4	0,5	19,7	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
Lenticchie in umido	607	144	4,8	0,7	16,7	1,1	4,2	7,6	0,4
Medaglione di verdure e ricotta	389	92	3,7	1,7	11,0	0,7	0,9	4,1	0,6
Merluzzo con pomodorini freschi	330	78	1,6	0,2	0,3	0,3	0,1	15,7	0,6
Merluzzo gratinato / cotol. di platessa al forno	470	112	2,2	0,4	6,4	0,4	0,5	16,6	0,7
Merluzzo olio e limone	341	81	2,0	0,3	0,1	0,1	0,0	15,6	0,6
Mortadella									
Mozzarella	526	127	9,8	5,7	0,4	0,4		9,4	0,3
Nuggets di tacchino dorati	570	136	5,3	1,7	6,7	0,3	0,4	15,5	0,5
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,7
Pollo con panatura alle mandorle	639	153	7,0	2,0	6,6	0,2	0,4	15,9	0,5
Polpette di melanzane e cannellini	275	65	2,6	1,0	7,3	0,8	1,1	3,1	0,6
Polpette di seppie	454	107	2,6	0,6	9,7	0,8	0,5	11,7	0,8
Polpettine di carni bianche	550	131	6,0	2,3	5,7	0,2	0,3	13,8	0,7
Polpettine di maiale	600	143	6,8	2,4	5,7	0,2	0,3	15,0	0,7
Prosciutto cotto (inf) / mortadella (prim/sec)	374	90	6,5	2,2	0,5	0,5		7,4	0,6
Prosciutto cotto/crudo	358	86	5,9	2,0	0,4	0,4		7,9	0,6
Prosciutto crudo	384	92	5,2	2,1	0,2	0,2		11,2	1,8
Ricotta	365	88	6,5	4,1	2,1	2,1		5,3	0,1
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori / Arrostino di maiale	540,67	129,29	6,609	1,9309	0,769	0,018	0,035	16,675	0,53905
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	467,83	111,75	5,113	1,679	1,2375	0,9825	0,202	15,0895	0,5895
Squacquerone	574,75	138,6	11,55	7,975	1,265	1,1		7,26	0,44
Stracchino	683,65	165	13,805	8,09105				10,175	0,56925
Tortino di patate	379,26	90,06	2,9075	0,97345	12,9875	0,424	1,091	3,2515	0,494575

Anno scolastico 2020 - 2021

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
Cavolo cappuccio	300	73	7,0	1,0	1,0	1,0	1,2	0,8	0,0
Ceci al rosmarino	835	199	8,0	1,1	21,7	1,5	5,5	8,7	0,6
Ceci e pomodorini	586	141	8,0	1,1	11,6	1,5	3,1	4,7	0,4
Fagiolini al vapore	340	82	7,1	1,0	1,9	1,9	2,3	1,7	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	401	97	7,1	1,0	6,8	1,5	1,1	1,2	0,4
Insalata e cetrioli	296	72	7,2	1,1	0,8	0,8	0,8	0,6	0,4
Insalata e semi di lino	304	74	7,4	1,1	0,6	0,6	1,1	0,8	0,0
Insalata e uvetta	321	78	7,1	1,0	2,4	2,4	1,0	0,6	0,0
Insalata verde	290	71	7,1	1,0	0,6	0,6	0,8	0,6	0,0
Patate al forno	599	143	7,1	1,0	18,0	0,4	1,6	2,1	0,4
Patate lessate	599	143	7,1	1,0	18,0	0,4	1,6	2,1	0,4
Piselli al pomodoro	477	114	4,2	0,7	11,5	4,8	4,4	6,0	0,5
Piselli all'olio con cipolla	519	125	7,1	1,1	8,9	3,3	3,7	4,9	0,4
Pomodori	315	76	7,1	1,0	2,0	2,0	0,8	0,8	0,0
Pomodori e cetrioli	312	75	7,2	1,1	1,8	1,8	0,7	0,7	0,4
Pomodori e origano	316	76	7,1	1,0	2,0	2,0	0,8	0,8	0,0
Pomodori in insalata con cipolla	317	77	7,1	1,0	2,1	2,1	0,8	0,8	0,0
Salsa di verdure	376	91	7,1	1,0	5,4	2,9	1,2	1,1	0,8
Spinaci alla parmigiana	293	70	4,7	1,2	2,4	0,3	1,5	4,1	0,6
Zucchine alla parmigiana	222	54	4,2	1,2	1,1	1,0	1,0	2,4	0,5

Anno scolastico 2020 - 2021

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)
Frutta fresca	376	89	0,4	0,1	19,8	17,7	2,8	1,4	0,0
Latte e biscotti integrali	648	154	6,1	2,4	19,1	9,7	1,8	6,1	0,3
Latte e fette bisc. Integrali	481	114	2,7	1,2	16,2	6,7	1,1	6,2	0,4
Pane alle olive	620	147	3,4	0,5	26,3	2,0	1,9	3,5	0,7
Pane con gocce di cioccolato	703	167	5,9	1,9	23,4	9,3	2,0	4,2	0,4
Pane con mix di semi	591	142	4,8	0,1	21,7	8,0	1,9	4,5	0,8
Panino alle olive	620	147	3,4	0,5	26,3	2,0	1,9	3,5	0,7
Plumcake di farro	531	126	4,6	0,6	19,1	11,3	0,5	1,9	0,2
Plumcake integrale	518	124	5,4	0,8	15,3	0,8	2,0	2,3	0,2
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	1,2	3,0	0,5
Succo di frutta e crackers	862	203	4,2	0,7	38,5	17,9	1,0	3,8	0,3
Tortina margherita	678	161	6,1	0,9	23,8	14,1	0,7	2,4	0,2
Triangolini di mais	363	86	2,2	0,3	15,1	0,1	0,4	1,2	0,2