

| 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 | 1592 | 379 | 10,7 | 2,6 | 58,9 | 9,0 | 3,2 | 10,4 | 2,0 |
| Chifferi al ragù di lenticchie | 1697 | 407 | 11,2 | 2,5 | 62,8 | 3,4 | 3,3 | 15,9 | 0,7 |
| Chifferi al ragù vegetale | 1572 | 377 | 11,7 | 2,6 | 57,2 | 3,9 | 2,4 | 13,2 | 0,8 |
| Conchiglie bietola e ricotta | 1756 | 421 | 15,0 | 4,9 | 59,5 | 3,7 | 1,6 | 15,0 | 0,7 |
| Cous cous | 1038 | 246 | 8,2 | 1,2 | 38,8 | 1,0 | 1,8 | 5,8 | 0,3 |
| Elicoidali olio e parmigiano | 1478 | 355 | 10,9 | 2,5 | 54,5 | 1,7 | 1,3 | 12,5 | 0,4 |
| Farfalle alle melanzane | 1534 | 368 | 10,9 | 2,5 | 56,8 | 3,6 | 2,1 | 13,1 | 0,7 |
| Farfalle con pomodoro e basilico | 1554 | 373 | 11,0 | 2,5 | 57,8 | 4,3 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Farfalle olio e parmigiano | 1478 | 355 | 10,9 | 2,5 | 54,5 | 1,7 | 1,3 | 12,5 | 0,4 |
| Fusilli al pesto delicato | 1529 | 367 | 11,9 | 2,6 | 54,8 | 1,9 | 1,7 | 12,7 | 0,6 |
| Fusilli al pesto di zucchine e basilico | 1545 | 371 | 11,9 | 2,7 | 55,2 | 2,3 | 2,0 | 13,1 | 0,6 |
| Fusilli al pomodoro | 1551 | 372 | 10,9 | 2,5 | 57,7 | 4,2 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Fusilli pomodoro e basilico | 1554 | 373 | 11,0 | 2,5 | 57,8 | 4,3 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Garganelli all'uovo al ragù di bovino | 1704 | 405 | 14,4 | 3,8 | 53,7 | 3,4 | 2,6 | 17,1 | 0,8 |
| Gramigna al ragù di bovino e suino | 1736 | 416 | 13,6 | 3,4 | 57,2 | 3,8 | 1,8 | 18,9 | 0,8 |
| Orzo con zucchine e zafferano | 1474 | 351 | 12,0 | 2,8 | 50,1 | 1,4 | 7,0 | 10,2 | 0,6 |
| Pasta al ragù di bovino | 1738 | 417 | 13,7 | 3,4 | 57,1 | 3,7 | 1,8 | 18,8 | 0,7 |
| Penne al ragù di trota | 1486 | 356 | 9,4 | 1,3 | 56,4 | 3,1 | 1,6 | 14,2 | 0,6 |
| Penne alla pizzaiola | 1552 | 372 | 10,9 | 2,5 | 57,7 | 4,2 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Penne con vellutata agli spinaci | 1730 | 415 | 14,4 | 4,5 | 59,5 | 3,6 | 1,7 | 14,6 | 0,7 |
| Penne integrali al pomodoro e basilico | 1588 | 377 | 11,9 | 2,9 | 52,9 | 5,4 | 9,3 | 13,2 | 1,0 |
| Penne integrali alla pizzaiola | 1552 | 372 | 10,9 | 2,5 | 57,7 | 4,2 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Pizza al pomodoro | 1071 | 253 | 4,0 | 0,7 | 51,9 | 12,6 | 3,1 | 4,0 | 0,5 |
| Riso agli asparagi | 1692 | 402 | 13,4 | 4,2 | 63,7 | 2,5 | 2,1 | 9,5 | 0,6 |
| Riso ai formaggi | 1792 | 426 | 15,7 | 5,6 | 64,0 | 2,1 | 1,8 | 10,1 | 0,7 |
| Riso ai piselli | 1599 | 380 | 11,8 | 2,8 | 62,1 | 1,2 | 2,7 | 8,8 | 0,6 |
| Riso alla parmigiana | 1612 | 383 | 14,0 | 4,6 | 59,6 | 0,3 | 1,7 | 7,4 | 0,6 |
| Riso alle verdure di stagione | 1559 | 370 | 10,8 | 2,7 | 62,2 | 2,0 | 2,7 | 8,4 | 0,7 |
| Riso con carote, zucchine e peperoni | 1654 | 393 | 12,8 | 3,9 | 63,5 | 2,6 | 2,2 | 8,7 | 0,6 |
| Riso olio e parmigiano | 1486 | 353 | 10,7 | 2,7 | 59,5 | 0,2 | 1,7 | 7,4 | 0,4 |
| Sedani olio e parmigiano | 1478 | 355 | 10,9 | 2,5 | 54,5 | 1,7 | 1,3 | 12,5 | 0,4 |
| Spaghetti aglio e olio | 1366 | 328 | 8,9 | 1,2 | 54,6 | 1,7 | 1,3 | 10,1 | 0,5 |
| Spaghetti al ragù di pesce azzurro | 1518 | 364 | 9,9 | 1,4 | 56,7 | 3,4 | 1,6 | 14,8 | 0,6 |
| Spaghetti al tonno | 1541 | 370 | 10,5 | 1,5 | 56,8 | 3,5 | 1,7 | 14,5 | 0,7 |
| Stortelli al pesto di rucola | 1555 | 373 | 12,5 | 3,0 | 54,8 | 1,9 | 1,5 | 13,2 | 0,6 |
| Stortelli alla crema di mandorle | 1842 | 442 | 17,1 | 5,5 | 59,2 | 3,7 | 1,8 | 15,6 | 0,7 |
| Tagliatelle al ragù di bovino | 1704 | 405 | 14,4 | 3,8 | 53,7 | 3,4 | 2,6 | 17,1 | 0,8 |
| Tagliatelle all'uovo al ragù di soia | 1740 | 413 | 12,5 | 3,0 | 56,7 | 4,4 | 5,0 | 19,2 | 0,7 |

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 | 1592 | 379 | 10,7 | 2,6 | 58,9 | 9,0 | 3,2 | 10,4 | 2,0 |
| Chifferi al ragù di lenticchie | 1697 | 407 | 11,2 | 2,5 | 62,8 | 3,4 | 3,3 | 15,9 | 0,7 |
| Chifferi al ragù vegetale | 1572 | 377 | 11,7 | 2,6 | 57,2 | 3,9 | 2,4 | 13,2 | 0,8 |
| Conchiglie bietola e ricotta | 1756 | 421 | 15,0 | 4,9 | 59,5 | 3,7 | 1,6 | 15,0 | 0,7 |
| Cous cous | 1038 | 246 | 8,2 | 1,2 | 38,8 | 1,0 | 1,8 | 5,8 | 0,3 |
| Elicoidali olio e parmigiano | 1478 | 355 | 10,9 | 2,5 | 54,5 | 1,7 | 1,3 | 12,5 | 0,4 |
| Farfalle alle melanzane | 1534 | 368 | 10,9 | 2,5 | 56,8 | 3,6 | 2,1 | 13,1 | 0,7 |
| Farfalle con pomodoro e basilico | 1554 | 373 | 11,0 | 2,5 | 57,8 | 4,3 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Farfalle olio e parmigiano | 1478 | 355 | 10,9 | 2,5 | 54,5 | 1,7 | 1,3 | 12,5 | 0,4 |
| Fusilli al pesto delicato | 1529 | 367 | 11,9 | 2,6 | 54,8 | 1,9 | 1,7 | 12,7 | 0,6 |
| Fusilli al pesto di zucchine e basilico | 1545 | 371 | 11,9 | 2,7 | 55,2 | 2,3 | 2,0 | 13,1 | 0,6 |
| Fusilli al pomodoro | 1551 | 372 | 10,9 | 2,5 | 57,7 | 4,2 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Fusilli pomodoro e basilico | 1554 | 373 | 11,0 | 2,5 | 57,8 | 4,3 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Garganelli all'uovo al ragù di bovino | 1704 | 405 | 14,4 | 3,8 | 53,7 | 3,4 | 2,6 | 17,1 | 0,8 |
| Gramigna al ragù di bovino e suino | 1736 | 416 | 13,6 | 3,4 | 57,2 | 3,8 | 1,8 | 18,9 | 0,8 |
| Orzo con zucchine e zafferano | 1474 | 351 | 12,0 | 2,8 | 50,1 | 1,4 | 7,0 | 10,2 | 0,6 |
| Pasta al ragù di bovino | 1738 | 417 | 13,7 | 3,4 | 57,1 | 3,7 | 1,8 | 18,8 | 0,7 |
| Penne al ragù di trota | 1486 | 356 | 9,4 | 1,3 | 56,4 | 3,1 | 1,6 | 14,2 | 0,6 |
| Penne alla pizzaiola | 1552 | 372 | 10,9 | 2,5 | 57,7 | 4,2 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Penne con vellutata agli spinaci | 1730 | 415 | 14,4 | 4,5 | 59,5 | 3,6 | 1,7 | 14,6 | 0,7 |
| Penne integrali al pomodoro e basilico | 1588 | 377 | 11,9 | 2,9 | 52,9 | 5,4 | 9,3 | 13,2 | 1,0 |
| Penne integrali alla pizzaiola | 1552 | 372 | 10,9 | 2,5 | 57,7 | 4,2 | 1,9 | 13,2 | 0,7 |
| Pizza al pomodoro | 1071 | 253 | 4,0 | 0,7 | 51,9 | 12,6 | 3,1 | 4,0 | 0,5 |
| Riso agli asparagi | 1692 | 402 | 13,4 | 4,2 | 63,7 | 2,5 | 2,1 | 9,5 | 0,6 |
| Riso ai formaggi | 1792 | 426 | 15,7 | 5,6 | 64,0 | 2,1 | 1,8 | 10,1 | 0,7 |
| Riso ai piselli | 1599 | 380 | 11,8 | 2,8 | 62,1 | 1,2 | 2,7 | 8,8 | 0,6 |
| Riso alla parmigiana | 1612 | 383 | 14,0 | 4,6 | 59,6 | 0,3 | 1,7 | 7,4 | 0,6 |
| Riso alle verdure di stagione | 1559 | 370 | 10,8 | 2,7 | 62,2 | 2,0 | 2,7 | 8,4 | 0,7 |
| Riso con carote, zucchine e peperoni | 1654 | 393 | 12,8 | 3,9 | 63,5 | 2,6 | 2,2 | 8,7 | 0,6 |
| Riso olio e parmigiano | 1486 | 353 | 10,7 | 2,7 | 59,5 | 0,2 | 1,7 | 7,4 | 0,4 |
| Sedani olio e parmigiano | 1478 | 355 | 10,9 | 2,5 | 54,5 | 1,7 | 1,3 | 12,5 | 0,4 |
| Spaghetti aglio e olio | 1366 | 328 | 8,9 | 1,2 | 54,6 | 1,7 | 1,3 | 10,1 | 0,5 |
| Spaghetti al ragù di pesce azzurro | 1518 | 364 | 9,9 | 1,4 | 56,7 | 3,4 | 1,6 | 14,8 | 0,6 |
| Spaghetti al tonno | 1541 | 370 | 10,5 | 1,5 | 56,8 | 3,5 | 1,7 | 14,5 | 0,7 |
| Stortelli al pesto di rucola | 1555 | 373 | 12,5 | 3,0 | 54,8 | 1,9 | 1,5 | 13,2 | 0,6 |
| Stortelli alla crema di mandorle | 1842 | 442 | 17,1 | 5,5 | 59,2 | 3,7 | 1,8 | 15,6 | 0,7 |
| Tagliatelle al ragù di bovino | 1704 | 405 | 14,4 | 3,8 | 53,7 | 3,4 | 2,6 | 17,1 | 0,8 |
| Tagliatelle all'uovo al ragù di soia | 1740 | 413 | 12,5 | 3,0 | 56,7 | 4,4 | 5,0 | 19,2 | 0,7 |

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) | Salte (g) |
|----------------------------------|--------------|----------------|------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|-----------|-----------|
| Carote al vapore | 506 | 122 | 9,0 | 1,3 | 8,0 | 8,0 | 3,3 | 1,2 | 0,7 |
| Carote filanger | 481 | 116 | 9,0 | 1,3 | 6,8 | 6,8 | 2,8 | 1,0 | 0,2 |
| Cavolo cappuccio | 384 | 93 | 9,0 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,5 | 1,1 | 0,0 |
| Ceci al rosmarino | 1025 | 245 | 9,4 | 1,3 | 27,2 | 1,9 | 6,9 | 10,9 | 0,7 |
| Ceci e pomodorini | 745 | 179 | 10,3 | 1,5 | 14,6 | 1,9 | 3,9 | 5,9 | 0,5 |
| Fagiolini al vapore | 439 | 106 | 9,1 | 1,3 | 2,5 | 2,5 | 3,0 | 2,2 | 0,5 |
| Finocchi e carote filanger | 431 | 104 | 9,0 | 1,3 | 3,9 | 3,9 | 2,4 | 1,0 | 0,3 |
| Fricandò di verdure | 520 | 125 | 9,1 | 1,3 | 9,0 | 1,9 | 1,4 | 1,6 | 0,5 |
| Insalata e cetrioli | 383 | 93 | 9,3 | 1,4 | 1,1 | 1,1 | 1,0 | 0,8 | 0,5 |
| Insalata e semi di lino | 390 | 95 | 9,5 | 1,4 | 0,8 | 0,8 | 1,4 | 1,0 | 0,0 |
| Insalata e uvetta | 409 | 99 | 9,2 | 1,3 | 2,9 | 2,9 | 1,2 | 0,8 | 0,0 |
| Insalata verde | 371 | 90 | 9,1 | 1,3 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 0,8 | 0,0 |
| Patate al forno | 809 | 193 | 9,1 | 1,3 | 25,2 | 0,6 | 2,2 | 2,9 | 0,5 |
| Patate lessate | 809 | 193 | 9,1 | 1,3 | 25,2 | 0,6 | 2,2 | 2,9 | 0,5 |
| Piselli al pomodoro | 594 | 142 | 5,2 | 0,8 | 14,3 | 5,9 | 5,5 | 7,4 | 0,6 |
| Piselli all'olio con cipolla | 703 | 169 | 9,2 | 1,4 | 12,6 | 4,6 | 5,2 | 7,0 | 0,5 |
| Pomodori | 414 | 100 | 9,2 | 1,3 | 2,8 | 2,8 | 1,1 | 1,2 | 0,0 |
| Pomodori e cetrioli | 409 | 99 | 9,3 | 1,4 | 2,5 | 2,5 | 1,0 | 1,1 | 0,5 |
| Pomodori e origano | 415 | 100 | 9,2 | 1,3 | 2,8 | 2,8 | 1,1 | 1,2 | 0,0 |
| Pomodori in insalata con cipolla | 415 | 100 | 9,2 | 1,3 | 3,0 | 3,0 | 1,1 | 1,2 | 0,0 |
| Salsa di verdure | 479 | 115 | 9,1 | 1,3 | 6,7 | 3,6 | 1,5 | 1,3 | 0,9 |
| Spinaci alla parmigiana | 383 | 92 | 6,1 | 1,6 | 3,2 | 0,4 | 2,0 | 5,2 | 0,8 |
| Zucchine alla parmigiana | 290 | 70 | 5,5 | 1,5 | 1,5 | 1,4 | 1,4 | 3,0 | 0,6 |

Calcoli bromatologici - Menù estivo (Scuola Primaria)

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 | 668 | 159 | 6,2 | 2,5 | 19,6 | 10,2 | 1,8 | 6,4 | 0,3 |
| Latte e fette bisc. Integrali | 501 | 118 | 2,8 | 1,3 | 16,7 | 7,2 | 1,1 | 6,5 | 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 | 886 | 209 | 4,2 | 0,7 | 39,9 | 19,3 | 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 |