

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	1834	436	13,1	3,1	66,5	10,3	3,7	11,8	2,3
Chifferi al ragù di lenticchie	1912	458	13,6	3,0	68,4	3,9	3,9	17,7	0,8
Chifferi al ragù vegetale	1752	421	14,2	3,1	61,3	4,5	2,7	14,4	0,9
Conchiglie bietola e ricotta	1960	470	17,9	5,7	63,9	4,2	1,8	16,4	0,8
Cous cous	1260	299	10,3	1,5	46,6	1,1	2,2	6,9	0,4
Elicoidali olio e parmigiano	1639	394	13,2	3,0	58,2	1,8	1,4	13,5	0,5
Farfalle alle melanzane	1707	410	13,3	3,0	60,9	4,1	2,4	14,2	0,8
Farfalle con pomodoro e basilico	1731	416	13,3	3,0	62,1	4,9	2,2	14,4	0,9
Farfalle olio e parmigiano	1639	394	13,2	3,0	58,2	1,8	1,4	13,5	0,5
Fusilli al pesto delicato	1731	416	15,3	3,3	58,5	2,1	1,9	13,8	0,7
Fusilli al pesto di zucchini e basilico	1747	420	15,3	3,3	59,0	2,5	2,1	14,2	0,7
Fusilli al pomodoro	1727	415	13,3	3,0	62,0	4,8	2,1	14,4	0,9
Fusilli pomodoro e basilico	1731	416	13,3	3,0	62,1	4,9	2,2	14,4	0,9
Garganelli all'uovo al ragù di bovino	1996	474	17,4	4,5	61,9	3,9	3,0	19,8	0,9
Gramigna al ragù di bovino e suino	1944	466	16,5	4,0	61,2	4,2	1,9	21,1	1,0
Orzo con zucchine e zafferano	1748	416	15,4	3,5	57,2	1,6	8,0	11,7	0,7
Pasta al ragù di bovino	1942	466	16,5	4,0	61,1	4,2	1,9	20,8	0,9
Penne al ragù di trota	1659	398	11,6	1,6	60,3	3,5	1,8	15,8	0,7
Penne alla pizzaiola	1729	415	13,3	3,0	62,0	4,9	2,1	14,4	0,9
Penne con vellutata agli spinaci	1924	462	17,3	5,3	63,7	3,9	1,8	15,9	0,8
Penne integrali al pomodoro e basilico	1768	420	14,4	3,4	56,9	6,1	10,0	14,3	1,1
Penne integrali alla pizzaiola	1729	415	13,3	3,0	62,0	4,9	2,1	14,4	0,9
Pizza al pomodoro	1339	316	5,0	0,9	64,9	15,8	3,9	5,0	0,7
Riso agli asparagi	1891	449	16,2	5,0	68,5	2,9	2,3	10,5	0,8
Riso ai formaggi	2011	478	19,0	6,6	68,6	2,4	1,9	11,4	0,8
Riso ai piselli	1817	432	15,1	3,5	66,7	1,4	3,1	9,8	0,7
Riso alla parmigiana	1806	430	17,2	5,6	63,6	0,3	1,8	8,1	0,7
Riso alle verdure di stagione	1736	412	13,1	3,2	66,7	2,5	3,0	9,3	0,8
Riso con carote, zucchine e peperoni	1840	437	15,4	4,5	68,1	3,1	2,4	9,6	0,8
Riso olio e parmigiano	1648	391	13,0	3,1	63,4	0,2	1,8	8,0	0,5
Sedani olio e parmigiano	1639	394	13,2	3,0	58,2	1,8	1,4	13,5	0,5
Spaghetti aglio e olio	1511	363	11,0	1,5	58,2	1,8	1,4	10,8	0,6
Spaghetti al ragù di pesce azzurro	1698	407	12,1	1,8	60,7	3,8	1,8	16,6	0,7
Spaghetti al tonno	1733	416	13,1	1,9	60,8	3,8	1,9	16,5	0,9
Stortelli al pesto di rucola	1762	423	15,9	3,7	58,5	2,1	1,7	14,3	0,7
Stortelli alla crema di mandorle	2073	498	20,7	6,6	63,5	4,1	1,9	17,3	0,8
Tagliatelle al ragù di bovino	1996	474	17,4	4,5	61,9	3,9	3,0	19,8	0,9
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	2076	493	15,3	3,5	65,9	5,3	6,2	23,5	0,9

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	704	168	8,5	2,4	2,0	0,7	0,2	20,9	0,8
Asiago	1046	251	17,9	10,5	0,6	0,6		22,0	1,3
Bocconcini di pollo agli aromi	606	145	7,8	2,4				18,7	0,8
Bocconcini di pollo con semi di chia	873	209	9,2	2,5	11,6	0,5	1,9	20,4	0,8
Bocconcini di verdure	389	92	3,1	1,1	12,5	2,1	1,7	3,7	0,8
Burger di halibut e merluzzo	692	164	3,7	0,7	11,5	0,4	0,7	21,5	1,0
Burger vegetale ai legumi con panino al sesamo	1568	371	7,2	1,9	58,3	3,4	8,9	17,6	1,7
Cotol. di platessa al forno / merluzzo gratinato	761	181	3,8	0,8	9,8	0,5	0,6	25,3	0,9
Cotoletta di platessa al forno	761	181	3,8	0,8	9,8	0,5	0,6	25,3	0,9
Crocchette di patate	431	102	2,7	1,6	14,7	0,4	1,1	5,1	0,8
Crocchette di ricotta e spinaci	532	127	5,1	2,3	14,7	1,3	1,3	5,7	0,9
Fagioli all'uccelletto	841	200	7,0	1,1	22,2	2,8	7,1	9,8	0,8
Fish burger con pesce del Mare Adriatico	706	168	4,0	0,8	12,2	1,1	0,9	20,9	1,0
Frittata alla cipolla	595	143	10,4	4,3	0,5	0,5	0,0	11,8	0,9
Frittata alla parmigiana	640	154	11,3	4,8	0,3	0,3	0,0	12,8	1,0
Frittata alla pizzaiola	542	130	9,3	3,6	0,7	0,6	0,2	10,9	0,9
Halibut gratinato	813	193	5,5	0,8	9,6	0,6	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
Lenticchie in umido	836	199	7,0	1,0	22,4	1,6	5,6	10,2	0,6
Medaglione di verdure e ricotta	568	135	5,8	2,7	14,6	1,0	1,2	6,4	0,9
Merluzzo con pomodorini freschi	451	107	2,3	0,4	0,6	0,6	0,2	21,0	0,8
Merluzzo gratinato / cotol. di platessa al forno	668	159	3,5	0,6	9,6	0,6	0,8	22,4	1,1
Merluzzo olio e limone	474	113	3,2	0,5	0,1	0,1	0,1	20,8	0,8
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
Nuggets di tacchino dorati	755	180	6,9	2,2	10,1	0,5	0,5	19,6	0,8
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,9
Pollo con panatura alle mandorle	854	204	9,4	2,5	9,9	0,3	0,7	20,1	0,8
Polpette di melanzane e cannellini	568	135	4,3	1,7	18,0	1,4	2,1	6,1	1,0
Polpette di seppie	619	147	3,8	0,9	12,2	1,1	0,7	16,4	1,1
Polpettine di carni bianche	779	186	8,4	3,2	8,9	0,3	0,5	18,9	1,0
Polpettine di maiale	847	202	9,5	3,3	8,9	0,3	0,5	20,6	1,0
Prosciutto cotto (inf) / mortadella (prim/sec)	561	135	9,8	3,2	0,8	0,8		11,1	0,9
Prosciutto cotto/crudo	537	129	8,8	3,1	0,5	0,5		11,9	1,0
Prosciutto crudo	575	137	7,8	3,1	0,3	0,3		16,8	2,8
Ricotta	487	117	8,7	5,5	2,8	2,8		7,0	0,2
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori / Arrostino di maiale	689	165	8,5	2,5	1,2	0,0	0,1	20,9	0,8
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	602,355	143,905	6,6505	2,1367	1,91325	1,53075	0,314	18,94425	0,847
Squacquerone	940,5	226,8	18,9	13,05	2,07	1,8		11,88	0,72
Stracchino	1118,7	270	22,59	13,2399				16,65	0,9315
Tortino di patate	510,36	121,42	4,6865	1,56755	15,6125	0,54	1,285	4,5305	0,747625

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	568	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,7	1,3	0,9
Carote filanger	551	133	10,0	1,4	8,4	8,4	3,4	1,2	0,3
Cavolo cappuccio	431	104	10,1	1,5	1,5	1,5	1,7	1,3	0,0
Ceci al rosmarino	1215	290	10,9	1,5	32,6	2,2	8,3	13,1	0,8
Ceci e pomodorini	867	208	11,6	1,6	17,6	2,4	4,7	7,1	0,6
Fagiolini al vapore	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	584	140	10,2	1,5	10,2	2,3	1,6	1,9	0,6
Insalata e cetrioli	432	105	10,3	1,5	1,4	1,4	1,2	1,0	0,6
Insalata e semi di lino	436	106	10,5	1,5	0,9	0,9	1,6	1,2	0,0
Insalata e uvetta	459	112	10,2	1,5	3,4	3,4	1,4	1,0	0,0
Insalata verde	416	101	10,2	1,5	0,9	0,9	1,3	0,9	0,0
Patate al forno	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Patate lessate	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Piselli al pomodoro	711	170	6,3	1,0	17,1	7,0	6,6	8,9	0,7
Piselli all'olio con cipolla	814	195	10,2	1,5	15,1	5,5	6,3	8,4	0,6
Pomodori	467	113	10,2	1,5	3,4	3,4	1,3	1,4	0,0
Pomodori e cetrioli	461	111	10,3	1,5	3,0	3,0	1,1	1,3	0,6
Pomodori e origano	469	113	10,2	1,5	3,4	3,4	1,4	1,5	0,0
Pomodori in insalata con cipolla	471	114	10,2	1,5	3,7	3,7	1,3	1,4	0,0
Salsa di verdure	544	131	10,1	1,5	8,0	4,3	1,8	1,6	0,9
Spinaci alla parmigiana	458	110	7,5	1,9	3,6	0,5	2,3	6,1	1,0
Zucchine alla parmigiana	352	85	6,8	1,9	1,7	1,6	1,6	3,6	0,7