

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 ai broccoli	1351	324	10,4	3,6	47,8	3,3	1,5	11,9	0,5
Chifferi al pesto di mandorle e pomodoro	1232	296	8,2	1,9	46,3	3,4	1,7	11,0	0,6
Chifferi al ragù di fagioli	1285	307	6,1	0,8	52,3	2,3	3,9	12,0	0,4
Chifferi al ragù di lenticchie	1318	316	7,7	1,9	50,4	2,7	2,7	12,9	0,5
Conchiglie allo zafferano	1143	274	7,4	1,9	43,9	1,6	1,1	10,2	0,5
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
Crema di ceci con orzo	1314	312	8,7	2,1	44,5	2,2	7,8	12,8	0,5
Elicoidali olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Farfalle olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Fusilli al pomodoro	1195	287	7,5	1,9	46,1	3,3	1,5	10,7	0,6
Garganelli all'uovo pasticciati	1349	320	10,3	3,2	45,7	2,8	2,0	12,9	0,6
Pasta alle verdure	1187	285	7,5	1,9	45,6	2,9	1,5	10,7	0,2
Pasta con patate	1247	299	7,6	2,0	48,7	2,9	1,5	11,1	0,6
Pasta pomodoro e piselli	1230	295	7,5	1,9	47,2	3,3	2,1	11,5	0,5
Penne al ragù di pesce azzurro	1158	278	6,4	0,9	45,4	2,7	1,3	11,6	0,5
Penne al ragù di trota	1135	272	6,1	0,8	45,1	2,5	1,3	11,2	0,5
Penne integrali al ragù di bovino	1383	329	10,6	2,9	42,0	4,0	7,3	15,3	0,8
Penne integrali alla pizzaiola	1196	287	7,5	1,9	46,2	3,4	1,5	10,7	0,6
Penne olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Pizza al pomodoro	910	215	3,4	0,6	44,1	10,7	2,6	3,4	0,4
Polenta	551	130	0,9	0,1	28,5	0,5	0,9	3,0	0,4
Polenta al ragù di bovino	1051	250	10,0	2,7	30,8	2,3	1,3	10,3	0,6
Riso ai carciofi	1272	302	8,7	2,8	50,7	0,9	2,3	7,1	0,5
Riso ai funghi	1350	320	10,3	3,7	51,6	1,8	1,6	7,7	0,5
Riso ai piselli	1312	312	10,3	2,4	49,6	0,9	2,1	7,1	0,5
Riso al pomodoro	1202	285	7,3	2,0	50,1	2,1	1,8	6,6	0,6
Riso alla zucca	1264	300	8,7	2,8	50,9	1,0	1,5	6,8	0,5
Riso con salsa alle verdure invernali	1191	282	7,3	2,0	49,5	1,7	1,9	6,6	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 merluzzo e olive	1179	283	6,5	0,9	45,1	2,5	1,4	12,9	0,6
Stortelli al pesto invernale	1307	314	11,5	2,4	44,1	1,7	1,6	10,7	0,5
Stortelli olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1376	327	10,4	2,9	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	1445	343	9,0	2,3	48,5	3,9	4,6	17,5	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
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 pollo dorati	609	145	6,3	1,9	6,7	0,3	0,4	15,7	0,5
Bocconcini di verdure	266	63	2,1	0,7	8,6	1,4	1,2	2,5	0,5
Burger vegetale ai legumi con panino al sesamo	1282	303	5,5	1,5	48,5	2,5	7,3	14,3	1,4
Crocchette di ceci e miglio	625	148	2,9	0,4	23,2	2,2	3,3	6,4	0,5
Crocchette di miglio e zucchine	264	62	1,5	0,7	9,2	0,7	0,7	2,8	0,4
Crocchette di patate al forno	323	77	1,9	1,1	11,3	0,3	0,9	3,7	0,5
Fish burger di halibut e merluzzo	504	120	2,6	0,5	9,2	0,3	0,5	15,2	0,7
Frittata alla cipolla	425	102	7,4	3,1	0,4	0,4	0,0	8,4	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
Hamburger di carni bianche	546	130	6,4	2,6	4,4	0,3	0,2	13,9	0,7
Lenticchie in umido	607	144	4,8	0,7	16,7	1,1	4,2	7,6	0,4
Medaglione di maiale	595	142	7,9	2,7	3,0	0,2	0,2	14,9	0,6
Medaglione di verdure e ricotta	389	92	3,7	1,7	11,0	0,7	0,9	4,1	0,6
Merluzzo gratinato	469	111	2,2	0,4	6,4	0,4	0,5	16,6	0,7
Merluzzo gratinato con olive	492	117	2,8	0,4	6,4	0,4	0,6	16,6	0,8
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
Polpette di carne bianca	550	131	6,0	2,3	5,7	0,2	0,3	13,8	0,7
Polpette di maiale con salsa alle mele	668	160	7,8	2,5	7,4	1,1	0,5	15,1	0,7
Polpettone di carni bianche	546	131	6,5	2,6	4,1	0,3	0,2	14,0	0,7
Prosciutto cotto	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
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori	541	129	6,6	1,9	0,8	0,0	0,0	16,7	0,5
Squacquerone	575	139	11,6	8,0	1,3	1,1		7,3	0,4
Stracchino	684	165	13,8	8,1				10,2	0,6
Tortino con ceci e zucca	651	155	4,7	1,3	19,5	1,8	4,0	8,0	0,7

## Calcoli bromatologici (Scuola dell'Infanzia)

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)
Bietola al vapore	376	91	7,6	1,1	2,4	0,3	1,5	2,7	0,6
Broccoli al vapore	371	89	7,3	1,1	2,5	2,5	2,5	2,4	0,4
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
Cavolfiore gratinato	236	57	2,8	0,7	3,7	2,0	2,0	3,5	0,5
Cavolo cappuccio	300	73	7,0	1,0	1,0	1,0	1,2	0,8	0,0
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
Finocchi e semi di lino	324	79	7,6	1,1	0,6	0,6	1,9	1,2	0,2
Finocchi gratinati	180	43	2,6	0,7	2,4	0,9	1,8	1,9	0,7
Insalata e finocchi filanger	298	73	7,1	1,0	0,8	0,8	1,3	0,8	0,1
Insalata e olive	309	75	7,7	1,1	0,5	0,5	0,8	0,6	0,1
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
Insalata verde e cavolo	295	72	7,1	1,0	0,8	0,8	1,0	0,7	0,0
Patate al forno	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
Purè di patate	521	124	3,7	2,2	19,0	1,4	1,6	3,8	0,5
Salsa alla pizzaiola	239	57	2,1	0,3	8,0	2,9	1,1	1,3	0,5
Salsa di verdure	376	91	7,1	1,0	5,4	2,9	1,2	1,1	0,8
Spinaci al vapore	376	91	7,6	1,1	2,4	0,3	1,5	2,7	0,6
Spinaci alla parmigiana	293	70	4,7	1,2	2,4	0,3	1,5	4,1	0,6
Zucchine al pomodoro	311	75	7,1	1,0	1,5	1,3	0,9	1,0	0,4

## Calcoli bromatologici (Scuola dell'Infanzia)

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)
Biscotti di farro al cioccolato	565	135	5,9	2,2	17,9	10,4	0,7	2,2	0,1
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
Plumcake allo yogurt	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
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
Yogurt alla frutta	466	111	4,1	0,9	15,8	15,8	0,3	3,5	0,2