

## Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

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 ai broccoli	1728	415	14,4	4,5	59,5	4,0	1,9	14,6	0,6
Chifferi al pesto di mandorle e pomodoro	1596	383	11,9	2,6	57,8	4,3	2,2	13,5	0,7
Chifferi al ragù di fagioli	1642	393	9,4	1,3	64,4	2,8	4,5	14,5	0,5
Chifferi al ragù di lenticchie	1697	407	11,2	2,5	62,8	3,4	3,3	15,9	0,7
Conchiglie allo zafferano	1486	357	10,9	2,5	54,9	2,0	1,4	12,5	0,6
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
Crema di ceci con orzo	1685	401	12,5	2,8	54,4	2,7	9,8	16,0	0,6
Elicoidali olio e parmigiano	1478	355	10,9	2,5	54,5	1,7	1,3	12,5	0,4
Farfalle olio e parmigiano	1478	355	10,9	2,5	54,5	1,7	1,3	12,5	0,4
Fusilli al pomodoro	1551	372	10,9	2,5	57,7	4,2	1,9	13,2	0,7
Garganelli all'uovo pasticciati	1693	402	14,5	4,1	54,3	3,5	2,4	15,7	0,7
Pasta alle verdure	1540	369	11,0	2,5	57,0	3,6	1,8	13,2	0,2
Pasta con patate	1606	385	11,1	2,6	60,4	3,6	1,9	13,7	0,7
Pasta pomodoro e piselli	1604	385	11,0	2,5	59,3	4,4	2,8	14,4	0,7
Penne al ragù di pesce azzurro	1518	364	9,9	1,4	56,7	3,4	1,6	14,8	0,6
Penne al ragù di trota	1486	356	9,4	1,3	56,4	3,1	1,6	14,2	0,6
Penne integrali al ragù di bovino	1773	422	14,7	3,8	52,3	4,9	9,1	18,7	1,0
Penne integrali alla pizzaiola	1552	372	10,9	2,5	57,7	4,2	1,9	13,2	0,7
Penne olio e parmigiano	1478	355	10,9	2,5	54,5	1,7	1,3	12,5	0,4
Pizza al pomodoro	1071	253	4,0	0,7	51,9	12,6	3,1	4,0	0,5
Polenta	629	148	1,1	0,1	32,6	0,6	1,0	3,5	0,5
Polenta al ragù di bovino	1298	309	13,9	3,5	35,2	2,7	1,5	12,1	0,7
Riso ai carciofi	1649	391	12,6	3,7	63,3	1,2	2,9	8,7	0,7
Riso ai funghi	1727	410	14,2	4,7	64,2	2,1	2,0	9,3	0,6
Riso ai piselli	1599	380	11,8	2,8	62,1	1,2	2,7	8,8	0,6
Riso al pomodoro	1559	370	10,8	2,7	62,6	2,7	2,2	8,1	0,7
Riso alla zucca	1638	389	12,6	3,7	63,5	1,3	1,9	8,4	0,6
Riso con salsa alle verdure invernali	1546	367	10,8	2,7	61,9	2,2	2,4	8,1	0,7
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 merluzzo e olive	1533	368	9,9	1,3	56,4	3,1	1,8	15,8	0,7
Stortelli al pesto invernale	1639	394	14,4	2,9	55,1	2,2	2,0	13,2	0,6
Stortelli olio e parmigiano	1478	355	10,9	2,5	54,5	1,7	1,3	12,5	0,4
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1704	405	14,4	3,8	53,7	3,4	2,6	17,1	0,8
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	1818	432	12,8	3,0	57,7	4,8	5,8	21,8	0,7

## Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

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)
Arrostino di maiale	625	149	7,5	2,2	1,6	0,6	0,2	18,8	0,7
Bocconcini di pollo con semi di chia	764	183	8,1	2,2	9,7	0,4	1,6	18,2	0,6
Bocconcini di pollo dorati	704	168	7,1	2,1	8,4	0,4	0,5	17,8	0,6
Bocconcini di verdure	326	77	2,5	0,9	10,6	1,7	1,4	3,1	0,7
Burger vegetale ai legumi con panino al sesamo	1416	335	6,2	1,7	53,4	3,0	8,1	15,9	1,6
Crocchette di ceci e miglio	812	193	3,7	0,5	30,4	3,0	4,4	8,3	0,6
Crocchette di miglio e zucchine	343	81	2,0	0,9	12,0	0,9	0,8	3,7	0,6
Crocchette di patate al forno	377	89	2,3	1,3	13,0	0,3	1,0	4,4	0,7
Fish burger di halibut e merluzzo	615	146	3,2	0,6	10,3	0,3	0,6	19,3	0,9
Frittata alla cipolla	508	122	8,9	3,7	0,5	0,5	0,0	10,1	0,8
Halibut gratinato	718	170	4,7	0,7	8,0	0,5	0,6	24,1	0,8
Hamburger di bovino con panino al sesamo	1214	288	8,2	2,5	33,0	0,7	4,1	20,5	1,4
Hamburger di carni bianche	656	157	7,7	3,1	5,5	0,4	0,3	16,5	0,8
Lenticchie in umido	722	172	5,9	0,8	19,6	1,4	4,9	8,9	0,5
Medaglione di maiale	698	167	9,2	3,2	3,5	0,2	0,2	17,6	0,8
Medaglione di verdure e ricotta	476	113	4,7	2,2	12,8	0,9	1,1	5,3	0,7
Merluzzo gratinato	583	138	2,9	0,5	8,0	0,5	0,6	20,3	0,9
Merluzzo gratinato con olive	612	146	3,6	0,6	8,0	0,5	0,7	20,3	1,0
Mortadella	657	159	14,1	4,6	0,8	0,8		7,4	0,6
Mozzarella	736	177	13,7	8,0	0,5	0,5		13,1	0,4
Nuggets di tacchino dorati	661	157	6,1	1,9	8,4	0,4	0,5	17,6	0,7
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,8
Polpette di carne bianca	653	156	7,2	2,7	6,8	0,2	0,4	16,3	0,8
Polpette di maiale con salsa alle mele	798	191	9,4	3,0	9,0	1,3	0,6	17,8	0,8
Polpettone di carni bianche	649	155	7,8	3,1	4,9	0,4	0,2	16,5	0,8
Prosciutto cotto	448	108	7,4	2,6	0,5	0,5		9,9	0,8
Prosciutto crudo	480	115	6,5	2,6	0,3	0,3		14,0	2,3
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori	612	146	7,5	2,2	0,9	0,0	0,0	18,8	0,7
Squacquerone	679	164	13,7	9,4	1,5	1,3		8,6	0,5
Stracchino	808	195	16,3	9,6				12,0	0,7
Tortino con ceci e zucca	794	189	5,5	1,6	24,1	2,3	4,8	9,8	0,8

## Calcoli bromatologici (Scuola Primaria)

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	487	118	9,7	1,4	3,2	0,4	2,0	3,6	0,8
Broccoli al vapore	480	116	9,4	1,4	3,3	3,3	3,3	3,2	0,5
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
Cavolfiore gratinato	317	76	3,6	1,0	5,2	2,6	2,6	4,7	0,6
Cavolo cappuccio	384	93	9,0	1,3	1,3	1,3	1,5	1,1	0,0
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
Finocchi e semi di lino	418	102	9,6	1,4	0,9	0,9	2,7	1,6	0,3
Finocchi gratinati	243	59	3,4	0,9	3,4	1,1	2,4	2,6	1,0
Insalata e finocchi filanger	384	93	9,1	1,3	1,0	1,0	1,7	1,1	0,2
Insalata e olive	396	97	9,9	1,4	0,7	0,7	1,1	0,7	0,1
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
Insalata verde e cavolo	378	92	9,1	1,3	1,0	1,0	1,3	0,9	0,0
Patate al forno	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
Purè di patate	692	164	4,2	2,5	26,7	2,1	2,2	5,4	0,6
Salsa alla pizzaiola	290	69	2,6	0,4	9,5	3,5	1,3	1,6	0,7
Salsa di verdure	479	115	9,1	1,3	6,7	3,6	1,5	1,3	0,9
Spinaci al vapore	487	118	9,7	1,4	3,2	0,4	2,0	3,6	0,8
Spinaci alla parmigiana	383	92	6,1	1,6	3,2	0,4	2,0	5,2	0,8
Zucchine al pomodoro	407	99	9,1	1,3	2,2	1,9	1,3	1,4	0,5

## Calcoli bromatologici (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)
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	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
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