

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)
Garganelli all'uovo al ragù bovino	1704	405	14,4	3,8	53,7	3,4	2,6	17,1	0,8
Gnocchi al pomodoro	1592	379	10,7	2,6	58,9	9,0	3,2	10,4	2,0
Pasta ai broccoli	1728	415	14,4	4,5	59,5	4,0	1,9	14,6	0,6
Pasta al pesto delicato	1529	367	11,9	2,6	54,8	1,9	1,7	12,7	0,6
Pasta al pesto di zucchine e basilico	1545	371	11,9	2,7	55,2	2,3	2,0	13,1	0,6
Pasta al pesto invernale	1639	394	14,4	2,9	55,1	2,2	2,0	13,2	0,6
Pasta al pomodoro	1551	372	10,9	2,5	57,7	4,2	1,9	13,2	0,7
Pasta al ragù di bovino	1738	417	13,7	3,4	57,1	3,7	1,8	18,8	0,7
Pasta al ragù di lenticchie	1697	407	11,2	2,5	62,8	3,4	3,3	15,9	0,7
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1502	360	9,3	1,3	56,5	3,2	1,6	15,3	0,6
Pasta al ragù vegetale	1572	377	11,7	2,6	57,2	3,9	2,4	13,2	0,8
Pasta al tonno	1541	370	10,5	1,5	56,8	3,5	1,7	14,5	0,7
Pasta alle melanzane	1534	368	10,9	2,5	56,8	3,6	2,1	13,1	0,7
Pasta bietola e ricotta	1756	421	15,0	4,9	59,5	3,7	1,6	15,0	0,7
Pasta con piselli e prosciutto	1850	444	14,5	4,3	62,2	5,0	3,2	18,2	0,8
Pasta con pomodoro e olive	1584	380	12,1	2,7	57,1	3,7	2,0	13,1	0,8
Pasta integrale al ragù di bovino	1773	422	14,7	3,8	52,3	4,9	9,1	18,7	1,0
Pasta integrale alla pizzaiola	1587	377	11,9	2,9	52,9	5,3	9,2	13,1	1,0
Pasta olio e parmigiano	1478	355	10,9	2,5	54,5	1,7	1,3	12,5	0,4
Pasta pomodoro e basilico	1554	373	11,0	2,5	57,8	4,3	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 ai formaggi	1792	426	15,7	5,6	64,0	2,1	1,8	10,1	0,7
Riso al pomodoro	1559	370	10,8	2,7	62,6	2,7	2,2	8,1	0,7
Riso alla parmigiana	1612	383	14,0	4,6	59,6	0,3	1,7	7,4	0,6
Riso alla zucca	1638	389	12,6	3,7	63,5	1,3	1,9	8,4	0,6
Riso alle verdure di stagione	1559	370	10,8	2,7	62,2	2,0	2,7	8,4	0,7
Riso allo zafferano	1494	354	10,7	2,7	59,8	0,5	1,8	7,4	0,6
Riso con carote, zucchine e peperoni	1654	393	12,8	3,9	63,5	2,6	2,2	8,7	0,6
Riso con salsa alle zucchine	1725	410	14,2	4,7	64,2	2,2	2,0	9,2	0,6
Spaghetti aglio e olio	1366	328	8,9	1,2	54,6	1,7	1,3	10,1	0,5
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1704	405	14,4	3,8	53,7	3,4	2,6	17,1	0,8

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)
Bocconcini di pollo agli aromi	540	130	6,9	2,1				16,8	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	362	86	2,5	0,9	12,8	1,0	1,3	3,2	0,6
Burger di halibut e merluzzo	615	146	3,2	0,6	10,3	0,3	0,6	19,3	0,9
Burger vegetale con legumi	569	135	3,8	1,1	19,7	1,9	2,3	5,5	0,8
Crocchette alle erbe	475	113	4,4	2,0	13,6	0,8	1,2	5,1	0,7
Crocchette di carni bianche	649	155	7,8	3,1	4,9	0,4	0,2	16,5	0,8
Crocchette di patate al forno	377	89	2,3	1,3	13,0	0,3	1,0	4,4	0,7
Crocchette vegetali	430	102	2,6	0,9	16,1	1,2	1,5	3,7	0,7
Filetto di merluzzo al forno	579	138	2,9	0,5	7,8	0,3	0,5	20,3	0,9
Formaggio	764	184	14,3	7,5	2,0	2,0		12,0	1,2
Frittata alla cipolla	508	122	8,9	3,7	0,5	0,5	0,0	10,1	0,8
Frittata alle patate	538	129	8,6	3,5	2,9	0,3	0,2	10,0	0,8
Frittata con piselli	530	127	8,1	3,2	2,6	1,0	1,0	10,7	0,8
Halibut gratinato	720	171	4,7	0,7	8,0	0,5	0,7	24,2	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
Medaglione di maiale	698	167	9,2	3,2	3,5	0,2	0,2	17,6	0,8
Merluzzo con pomodorini freschi	404	96	1,9	0,3	0,4	0,4	0,2	19,2	0,7
Merluzzo gratinato	585	139	2,9	0,5	8,0	0,5	0,7	20,4	0,9
Merluzzo gratinato con olive	608	145	3,6	0,6	7,8	0,3	0,6	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
Mozzarelline	736	177	13,7	8,0	0,5	0,5		13,1	0,4
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,8
Polpettine di carni bianche	653	156	7,2	2,7	6,8	0,2	0,4	16,3	0,8
Polpettine di maiale	712	170	8,1	2,8	6,8	0,2	0,4	17,7	0,8
Prosc. cotto	448	108	7,4	2,6	0,5	0,5		9,9	0,8
Prosc. crudo	480	115	6,5	2,6	0,3	0,3		14,0	2,3
Prosciutto cotto	448	108	7,4	2,6	0,5	0,5		9,9	0,8
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	576	138	6,9	2,1	1,6	1,3	0,3	17,2	0,7
Squacquerone	679	164	13,7	9,4	1,5	1,3		8,6	0,5
Tortino alle erbe	519	125	8,7	3,5	1,4	0,3	0,3	10,2	0,8
Tortino alle verdure	515	124	8,6	3,5	1,6	0,7	0,3	10,0	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)
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
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
Insalata mista	426	103	9,1	1,3	3,8	3,8	1,9	0,9	0,1
Insalata mista con cetrioli	383	93	9,3	1,4	1,1	1,1	1,0	0,8	0,0
Insalata verde	371	90	9,1	1,3	0,8	0,8	1,1	0,8	0,0
Lenticchie al pomodoro	722	172	5,9	0,8	19,6	1,4	4,9	8,9	0,5
Lenticchie in umido	722	172	5,9	0,8	19,6	1,4	4,9	8,9	0,5
Misto crudo con cetrioli	383	93	9,3	1,4	1,1	1,1	1,0	0,8	0,5
Patate al forno	809	193	9,1	1,3	25,2	0,6	2,2	2,9	0,5
Patate arrosto	809	193	9,1	1,3	25,2	0,6	2,2	2,9	0,5
Piselli al pomodoro	558	134	5,2	0,8	13,0	5,5	5,0	6,7	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 in insalata	414	100	9,2	1,3	2,8	2,8	1,1	1,2	0,0
Purè di patate	692	164	4,2	2,5	26,7	2,1	2,2	5,4	0,6
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
Verdura cotta	486	117	9,3	1,4	4,9	2,8	2,9	2,4	0,6
Verdura cruda	493	119	9,3	1,4	5,2	3,0	3,0	2,5	0,1
Verdura fresca	464	112	9,3	1,4	4,2	2,4	2,4	2,0	0,1
Verdura fresca mista	412	100	9,1	1,3	2,6	2,6	1,9	1,1	0,1
Verdure miste crude	408	99	9,1	1,3	2,6	2,6	1,6	1,0	0,1
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)
Frutta fresca	376	89	0,4	0,1	19,8	17,7	2,8	1,4	0,0
Galette di riso e marmellata	453	107	0,4	0,1	24,9	14,8	1,0	1,2	0,0
Latte e biscotti integrali	668	159	6,2	2,5	19,6	10,2	1,8	6,4	0,3
Panino al cioccolato	703	167	5,9	1,9	23,4	9,3	2,0	4,2	0,4
Panino alle olive	620	147	3,4	0,5	26,3	2,0	1,9	3,5	0,7
Plumcake	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
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