

Calcoli bromatologici (Scuola Secondaria)

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	1834	436	13,1	3,1	66,5	10,3	3,7	11,8	2,3
Chifferi ai broccoli	1927	462	17,2	5,3	63,8	4,4	2,1	15,9	0,8
Chifferi al pesto di mandorle e pomodoro	1778	427	14,3	3,1	62,2	5,0	2,5	14,7	0,9
Chifferi al ragù di fagioli	1819	436	11,5	1,6	69,2	3,1	4,9	15,7	0,6
Chifferi al ragù di lenticchie	1912	458	13,6	3,0	68,4	3,9	3,9	17,7	0,8
Conchiglie allo zafferano	1649	396	13,2	3,0	58,6	2,2	1,5	13,5	0,7
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
Crema di ceci con orzo	2019	481	15,4	3,4	64,3	3,2	11,7	19,2	0,8
Elicoidali olio e parmigiano	1639	394	13,2	3,0	58,2	1,8	1,4	13,5	0,5
Farfalle olio e parmigiano	1639	394	13,2	3,0	58,2	1,8	1,4	13,5	0,5
Fusilli al pomodoro	1727	415	13,3	3,0	62,0	4,8	2,1	14,4	0,9
Garganelli all'uovo pasticcianti	2001	476	17,7	5,0	62,8	4,2	2,8	18,5	0,9
Pasta alle verdure	1712	411	13,3	3,0	61,1	4,1	2,0	14,4	0,2
Pasta con patate	1784	428	13,5	3,1	64,8	4,0	2,0	14,8	0,8
Pasta pomodoro e piselli	1799	432	13,3	3,0	64,2	5,3	3,2	15,9	0,8
Penne al ragù di pesce azzurro	1698	407	12,1	1,8	60,7	3,8	1,8	16,6	0,7
Penne al ragù di trota	1659	398	11,6	1,6	60,3	3,5	1,8	15,8	0,7
Penne integrali al ragù di bovino	1978	471	17,6	4,4	55,9	5,4	9,8	20,8	1,1
Penne integrali alla pizzaiola	1729	415	13,3	3,0	62,0	4,9	2,1	14,4	0,9
Penne olio e parmigiano	1639	394	13,2	3,0	58,2	1,8	1,4	13,5	0,5
Pizza al pomodoro	1339	316	5,0	0,9	64,9	15,8	3,9	5,0	0,7
Polenta	708	167	1,2	0,2	36,7	0,7	1,2	3,9	0,6
Polenta al ragù di bovino	1509	360	16,8	4,1	39,7	3,1	1,7	14,0	0,9
Riso ai carciofi	1845	438	15,4	4,5	67,9	1,4	3,3	9,6	0,8
Riso ai funghi	1925	457	17,1	5,5	68,9	2,4	2,2	10,3	0,8
Riso ai piselli	1817	432	15,1	3,5	66,7	1,4	3,1	9,8	0,7
Riso al pomodoro	1736	412	13,1	3,2	67,3	3,2	2,5	8,9	0,9
Riso alla zucca	1831	435	15,4	4,5	68,1	1,6	2,0	9,2	0,7
Riso con salsa alle verdure invernali	1720	408	13,1	3,2	66,3	2,6	2,6	8,9	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 merluzzo e olive	1723	413	12,2	1,7	60,3	3,5	2,0	18,3	0,8
Stortelli al pesto invernale	1827	439	17,3	3,4	58,9	2,4	2,3	14,5	0,7
Stortelli olio e parmigiano	1639	394	13,2	3,0	58,2	1,8	1,4	13,5	0,5
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1996	474	17,4	4,5	61,9	3,9	3,0	19,8	0,9
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	2155	512	15,6	3,5	66,9	5,7	7,0	26,1	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
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 pollo dorati	803	192	8,1	2,4	10,1	0,5	0,5	19,8	0,8
Bocconcini di verdure	389	92	3,1	1,1	12,5	2,1	1,7	3,7	0,8
Burger vegetale ai legumi con panino al sesamo	1568	371	7,2	1,9	58,3	3,4	8,9	17,6	1,7
Crocchette di ceci e miglio	1003	238	4,5	0,6	37,5	3,8	5,4	10,2	0,7
Crocchette di miglio e zucchine	421	100	2,5	1,1	14,7	1,0	1,0	4,5	0,7
Crocchette di patate al forno	431	102	2,7	1,6	14,7	0,4	1,1	5,1	0,8
Fish burger di halibut e merluzzo	692	164	3,7	0,7	11,5	0,4	0,7	21,5	1,0
Frittata alla cipolla	595	143	10,4	4,3	0,5	0,5	0,0	11,8	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
Hamburger di carni bianche	769	184	9,1	3,6	6,7	0,4	0,4	19,0	1,0
Lenticchie in umido	836	199	7,0	1,0	22,4	1,6	5,6	10,2	0,6
Medaglione di maiale	801	192	10,6	3,7	4,0	0,3	0,3	20,2	0,9
Medaglione di verdure e ricotta	568	135	5,8	2,7	14,6	1,0	1,2	6,4	0,9
Merluzzo gratinato	665	158	3,5	0,5	9,6	0,6	0,7	22,3	1,0
Merluzzo gratinato con olive	700	167	4,4	0,7	9,6	0,6	0,9	22,3	1,1
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
Polpette di carne bianca	779	186	8,4	3,2	8,9	0,3	0,5	18,9	1,0
Polpette di maiale con salsa alle mele	949	227	11,0	3,6	11,5	1,6	0,7	20,7	1,0
Polpettone di carni bianche	771	184	9,2	3,7	6,4	0,5	0,3	19,2	1,0
Prosciutto cotto	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
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori	689	165	8,5	2,5	1,2	0,0	0,1	20,9	0,8
Squacquerone	941	227	18,9	13,1	2,1	1,8		11,9	0,7
Stracchino	1119	270	22,6	13,2				16,7	0,9
Tortino con ceci e zucca	949	226	6,7	1,9	28,7	2,7	5,7	11,6	1,0

Calcoli bromatologici (Scuola Secondaria)

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	546	132	10,8	1,5	3,6	0,5	2,3	4,1	0,9
Broccoli al vapore	538	130	10,5	1,5	3,7	3,7	3,7	3,6	0,6
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
Cavolfiore gratinato	385	93	4,4	1,2	6,3	3,0	3,0	5,6	0,7
Cavolo cappuccio	431	104	10,1	1,5	1,5	1,5	1,7	1,3	0,0
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
Finocchi e semi di lino	470	114	10,7	1,5	1,1	1,1	3,2	1,9	0,4
Finocchi gratinati	301	72	4,2	1,2	4,3	1,3	2,8	3,2	1,1
Insalata e finocchi filanger	437	106	10,1	1,5	1,3	1,3	2,3	1,4	0,2
Insalata e olive	447	109	11,1	1,6	0,8	0,8	1,3	0,9	0,1
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
Insalata verde e cavolo	424	103	10,1	1,5	1,2	1,2	1,5	1,1	0,0
Patate al forno	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
Purè di patate	780	185	4,4	2,6	30,8	2,7	2,6	6,1	0,7
Salsa alla pizzaiola	341	81	3,2	0,5	11,1	4,1	1,5	1,8	0,8
Salsa di verdure	544	131	10,1	1,5	8,0	4,3	1,8	1,6	0,9
Spinaci al vapore	546	132	10,8	1,5	3,6	0,5	2,3	4,1	0,9
Spinaci alla parmigiana	458	110	7,5	1,9	3,6	0,5	2,3	6,1	1,0
Zucchine al pomodoro	463	112	10,1	1,5	2,8	2,4	1,6	1,7	0,6