

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	1996	474	17,4	4,5	61,9	3,9	3,0	19,8	0,9
Gnocchi al pomodoro	1834	436	13,1	3,1	66,5	10,3	3,7	11,8	2,3
Pasta ai broccoli	1923	461	17,2	5,3	63,8	4,3	2,0	15,8	0,8
Pasta al pesto delicato	1731	416	15,3	3,3	58,5	2,1	1,9	13,8	0,7
Pasta al pesto di zucchine e basilico	1747	420	15,3	3,3	59,0	2,5	2,1	14,2	0,7
Pasta al pesto invernale	1830	440	17,3	3,4	59,0	2,5	2,4	14,5	0,7
Pasta al pomodoro	1727	415	13,3	3,0	62,0	4,8	2,1	14,4	0,9
Pasta al ragù di bovino	1942	466	16,5	4,0	61,1	4,2	1,9	20,8	0,9
Pasta al ragù di lenticchie	1912	458	13,6	3,0	68,4	3,9	3,9	17,7	0,8
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1673	401	11,4	1,6	60,4	3,6	1,8	17,0	0,8
Pasta al ragù vegetale	1752	421	14,2	3,1	61,3	4,5	2,7	14,4	0,9
Pasta al tonno	1733	416	13,1	1,9	60,8	3,8	1,9	16,5	0,9
Pasta alle melanzane	1707	410	13,3	3,0	60,9	4,1	2,4	14,2	0,8
Pasta bietola e ricotta	1960	470	17,9	5,7	63,9	4,2	1,8	16,4	0,8
Pasta con piselli e prosciutto	2071	497	17,5	5,1	67,0	5,6	3,6	20,2	0,9
Pasta con pomodoro e olive	1772	426	14,8	3,2	61,4	4,4	2,3	14,3	1,0
Pasta integrale al ragù di bovino	1978	471	17,6	4,4	55,9	5,4	9,8	20,8	1,1
Pasta integrale alla pizzaiola	1765	420	14,3	3,4	56,8	6,1	10,0	14,3	1,1
Pasta olio e parmigiano	1639	394	13,2	3,0	58,2	1,8	1,4	13,5	0,5
Pasta pomodoro e basilico	1731	416	13,3	3,0	62,1	4,9	2,2	14,4	0,9
Pizza al pomodoro	1339	316	5,0	0,9	64,9	15,8	3,9	5,0	0,7
Riso ai formaggi	2011	478	19,0	6,6	68,6	2,4	1,9	11,4	0,8
Riso al pomodoro	1736	412	13,1	3,2	67,3	3,2	2,5	8,9	0,9
Riso alla parmigiana	1806	430	17,2	5,6	63,6	0,3	1,8	8,1	0,7
Riso alla zucca	1831	435	15,4	4,5	68,1	1,6	2,0	9,2	0,7
Riso alle verdure di stagione	1736	412	13,1	3,2	66,7	2,5	3,0	9,3	0,8
Riso allo zafferano	1658	394	13,0	3,1	63,9	0,6	1,9	8,1	0,7
Riso con carote, zucchine e peperoni	1840	437	15,4	4,5	68,1	3,1	2,4	9,6	0,8
Riso con salsa alle zucchine	1919	456	17,0	5,5	68,8	2,5	2,1	10,1	0,8
Spaghetti aglio e olio	1511	363	11,0	1,5	58,2	1,8	1,4	10,8	0,6
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1996	474	17,4	4,5	61,9	3,9	3,0	19,8	0,9

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)
Bocconcini di pollo agli aromi	606	145	7,8	2,4				18,7	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	425	101	3,1	1,1	14,7	1,2	1,5	3,8	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 con legumi	700	166	4,8	1,3	24,1	2,4	2,9	6,8	0,9
Crocchette alle erbe	584	139	5,5	2,5	16,3	1,0	1,4	6,4	0,9
Crocchette di carni bianche	771	184	9,2	3,7	6,4	0,5	0,3	19,2	1,0
Crocchette di patate al forno	431	102	2,7	1,6	14,7	0,4	1,1	5,1	0,8
Crocchette vegetali	510	121	3,2	1,1	18,9	1,5	1,8	4,4	0,9
Filetto di merluzzo al forno	661	157	3,5	0,6	9,3	0,3	0,6	22,3	1,1
Formaggio	764	184	14,3	7,5	2,0	2,0		12,0	1,2
Frittata alla cipolla	595	143	10,4	4,3	0,5	0,5	0,0	11,8	0,9
Frittata alle patate	635	152	10,2	4,1	3,5	0,4	0,3	11,8	0,9
Frittata con piselli	630	151	9,6	3,7	3,2	1,2	1,3	12,6	0,9
Halibut gratinato	816	194	5,5	0,8	9,6	0,6	0,8	26,6	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
Medaglione di maiale	801	192	10,6	3,7	4,0	0,3	0,3	20,2	0,9
Merluzzo con pomodorini freschi	451	107	2,3	0,4	0,6	0,6	0,2	21,0	0,8
Merluzzo gratinato	668	159	3,5	0,6	9,6	0,6	0,8	22,4	1,1
Merluzzo gratinato con olive	696	166	4,4	0,7	9,3	0,3	0,8	22,4	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
Mozzarelline	841	202	15,6	9,1	0,6	0,6		15,0	0,4
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,9
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
Prosc. cotto	537	129	8,8	3,1	0,5	0,5		11,9	1,0
Prosc. crudo	575	137	7,8	3,1	0,3	0,3		16,8	2,8
Prosciutto cotto	537	129	8,8	3,1	0,5	0,5		11,9	1,0
Spezzatino di carni bianche alla cacciatora	650	156	7,9	2,4	1,9	1,5	0,3	19,1	0,8
Squacquerone	941	227	18,9	13,1	2,1	1,8		11,9	0,7
Tortino alle erbe	612	147	10,2	4,1	1,7	0,4	0,3	11,9	1,0
Tortino alle verdure	608	146	10,2	4,1	1,9	0,8	0,4	11,7	0,9

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)
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
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
Insalata mista	483	117	10,1	1,5	4,6	4,6	2,3	1,1	0,1
Insalata mista con cetrioli	432	105	10,3	1,5	1,4	1,4	1,2	1,0	0,0
Insalata verde	416	101	10,2	1,5	0,9	0,9	1,3	0,9	0,0
Lenticchie al pomodoro	836	199	7,0	1,0	22,4	1,6	5,6	10,2	0,6
Lenticchie in umido	836	199	7,0	1,0	22,4	1,6	5,6	10,2	0,6
Misto crudo con cetrioli	432	105	10,3	1,5	1,4	1,4	1,2	1,0	0,6
Patate al forno	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Patate arrosto	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Piselli al pomodoro	675	162	6,3	1,0	15,8	6,6	6,1	8,2	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 in insalata	467	113	10,2	1,5	3,4	3,4	1,3	1,4	0,0
Purè di patate	780	185	4,4	2,6	30,8	2,7	2,6	6,1	0,7
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
Verdura cotta	545	132	10,4	1,5	5,6	3,2	3,3	2,7	0,7
Verdura cruda	545	132	10,4	1,5	5,6	3,2	3,3	2,7	0,1
Verdura fresca	530	128	10,3	1,5	5,2	3,0	3,0	2,5	0,1
Verdura fresca mista	466	113	10,1	1,5	3,2	3,2	2,3	1,3	0,1
Verdure miste crude	460	112	10,1	1,5	3,2	3,1	2,0	1,2	0,1
Zucchine al pomodoro	463	112	10,1	1,5	2,8	2,4	1,6	1,7	0,6