

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 al ragù di lenticchie	1318	316	7,7	1,9	50,4	2,7	2,7	12,9	0,5
Chifferi al ragù vegetale	1189	285	7,4	1,9	45,7	3,2	1,8	10,7	0,6
Cous Cous	778	185	5,2	0,8	31,0	0,8	1,4	4,6	0,2
Crema di verdure con orzo	717	171	7,1	1,9	21,1	1,7	3,1	5,5	0,5
Elicoidali olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Farfalle alle melanzane	1181	283	7,5	1,9	45,4	2,8	1,7	10,6	0,5
Farfalle con pomodoro e basilico	1197	287	7,5	1,9	46,2	3,4	1,5	10,7	0,6
Farfalle olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Fusilli al pesto delicato	1257	302	10,4	2,3	43,8	1,5	1,3	10,3	0,5
Fusilli al pomodoro	1195	287	7,5	1,9	46,1	3,3	1,5	10,7	0,6
Garganelli all'uovo al ragù di bovino	1376	327	10,4	2,9	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Gramigna al ragù di bovino e suino	1348	323	9,6	2,6	45,9	3,1	1,4	15,3	0,7
Pasta al pomodoro	1195	287	7,5	1,9	46,1	3,3	1,5	10,7	0,6
Pasta al pomodoro e ricotta	1194	286	7,9	2,2	45,1	2,5	1,2	10,8	0,5
Pasta al ragù di bovino	1356	325	9,8	2,6	45,9	3,1	1,4	15,4	0,6
Pasta olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Pasta pomodoro e basilico	1197	287	7,5	1,9	46,2	3,4	1,5	10,7	0,6
Penne al ragù di trota	1135	272	6,1	0,8	45,1	2,5	1,3	11,2	0,5
Penne alla pizzaiola	1196	287	7,5	1,9	46,2	3,4	1,5	10,7	0,6
Penne con vellutata agli spinaci	1348	323	10,5	3,6	47,8	3,0	1,3	11,9	0,5
Penne integrali al pomodoro e basilico	1225	291	8,3	2,2	42,3	4,3	7,4	10,7	0,8
Penne integrali alla pizzaiola	1224	290	8,3	2,2	42,3	4,3	7,4	10,6	0,8
Pizza al pomodoro	910	215	3,4	0,6	44,1	10,7	2,6	3,4	0,4
Riso ai carciofi	1272	302	8,7	2,8	50,7	0,9	2,3	7,1	0,5
Riso alla parmigiana	1238	294	9,8	3,5	47,7	0,2	1,3	6,1	0,5
Riso alle verdure di stagione	1201	285	7,3	2,0	49,7	1,6	2,1	6,9	0,5
Riso alle zucchine	1279	304	10,3	2,4	48,2	0,7	1,8	6,5	0,5
Spaghetti aglio e olio	1041	250	5,7	0,8	43,6	1,3	1,0	8,1	0,4
Spaghetti al ragù di pesce azzurro	1158	278	6,4	0,9	45,4	2,7	1,3	11,6	0,5
Spaghetti al tonno	1169	280	6,8	1,0	45,6	2,9	1,4	11,1	0,6
Stortelli al pesto di rucola	1278	307	10,9	2,6	43,8	1,5	1,2	10,6	0,5
Stortelli al ragù di ceci	1353	324	8,0	2,0	51,5	2,9	3,0	13,0	0,5
Stortelli con crema alle mandorle	1432	344	12,4	4,3	47,6	3,0	1,4	12,6	0,6
Tagliatelle al ragù di bovino	1376	327	10,4	2,9	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	1319	313	8,5	2,2	46,9	3,4	3,3	13,3	0,6

secondi 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	550	132	6,6	1,9	1,2	0,5	0,2	16,7	0,5
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5		18,8	1,1
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 verdure	266	63	2,1	0,7	8,6	1,4	1,2	2,5	0,5
Cotoletta di platessa al forno	504	120	2,5	0,5	6,5	0,3	0,4	16,8	0,6
Crocchette con ricotta e zucchine	355	84	3,2	1,4	10,6	0,6	0,8	3,6	0,5
Crocchette di patate	323	77	1,9	1,1	11,3	0,3	0,9	3,7	0,5
Fish burger di halibut e merluzzo	504	119	2,6	0,5	9,2	0,3	0,5	15,2	0,7
Frittata al forno	398	96	7,0	2,8	0,2	0,2		8,0	0,6
Frittata alla cipolla	425	102	7,4	3,1	0,4	0,4	0,0	8,4	0,6
Frittata alla parmigiana	438	105	7,7	3,3	0,3	0,3	0,0	8,8	0,7
Frittata alla pizzaiola	379	91	6,5	2,5	0,5	0,4	0,1	7,7	0,6
Halibut gratinato	579	137	3,7	0,5	6,4	0,4	0,4	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
Lenticchie in umido	607	144	4,8	0,7	16,7	1,1	4,2	7,6	0,4
Medaglione con verdure e ricotta	399	95	3,6	1,6	11,7	0,7	1,0	4,1	0,6
Merluzzo con pomodorini freschi	330	78	1,6	0,2	0,3	0,3	0,1	15,7	0,6
Merluzzo gratinato	468	111	2,2	0,4	6,4	0,4	0,4	16,6	0,7
Merluzzo olio e limone	341	81	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	15,6	0,6
Mortadella									
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
Pollo dorato con mandorle	663	158	7,5	2,0	6,6	0,2	0,6	16,1	0,5
Polpette di halibut e merluzzo	504	119	2,6	0,5	9,2	0,3	0,5	15,2	0,7
Polpette di pollo, tacchino, suino	563	134	6,3	2,4	5,7	0,2	0,3	13,8	0,7
Polpettine di maiale	600	143	6,8	2,4	5,7	0,2	0,3	15,0	0,7
Polpettine vegetali ai legumi	530	126	3,6	1,0	16,8	1,7	2,8	6,3	0,6
Prosc. cotto (inf) - prosc. cotto/crudo (prim/sec)									
Prosciutto cotto (inf) / mortadella (prim/sec)	374	90	6,5	2,2	0,5	0,5		7,4	0,6
Prosciutto crudo									
Ricotta	365	88	6,5	4,1	2,1	2,1		5,3	0,1
Robiola	841	203	16,6	9,7	1,4	1,4		12,0	1,7
Scaloppina di maiale agli odori / Arrostino di maiale	541	129	6,6	1,9	0,8	0,0	0,0	16,7	0,5
Spezzatino di pollo alla cacciatora	510	122	6,1	1,9	1,4	1,1	0,3	15,3	0,6
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 di patate	379,26	90,06	2,9075	0,97345	12,9875	0,424	1,091	3,2515	0,494575

Anno scolastico 2021 - 2022

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 e piselli al vapore	471	113	7,1	1,0	8,0	4,8	3,3	3,2	0,5
Carote filanger	358	86	7,0	1,0	4,6	4,6	1,9	0,7	0,1
Cavolo cappuccio	300	73	7,0	1,0	1,0	1,0	1,2	0,8	0,0
Ceci al rosmarino	835	199	8,0	1,1	21,7	1,5	5,5	8,7	0,6
Fagiolini al vapore	340	82	7,1	1,0	1,9	1,9	2,3	1,7	0,4
Fagiolini olio e menta	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
Fricandò di verdure	401	97	7,1	1,0	6,8	1,5	1,1	1,2	0,4
Insalata e cetrioli	296	72	7,2	1,1	0,8	0,8	0,8	0,6	0,4
Insalata verde	290	71	7,1	1,0	0,6	0,6	0,8	0,6	0,0
Patate al forno	599	143	7,1	1,0	18,0	0,4	1,6	2,1	0,4
Patate lessate	599	143	7,1	1,0	18,0	0,4	1,6	2,1	0,4
Piselli al pomodoro	440	105	4,2	0,6	10,3	4,3	3,9	5,3	0,5
Piselli all'olio con cipolla	519	125	7,1	1,1	8,9	3,3	3,7	4,9	0,4
Pomodori	315	76	7,1	1,0	2,0	2,0	0,8	0,8	0,0
Pomodori e cipolla (a parte)	317	77	7,1	1,0	2,1	2,1	0,8	0,8	0,0
Salsa di verdure	376	91	7,1	1,0	5,4	2,9	1,2	1,1	0,8
Zucchine gratinate	184	44	2,7	0,7	2,7	1,1	1,1	1,9	0,5

Anno scolastico 2021 - 2022

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
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	530	125	2,8	1,2	18,2	6,8	1,4	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
Panino alle olive	620	147	3,4	0,5	26,3	2,0	1,9	3,5	0,7
Plumcake di farro	531	126	4,6	0,6	19,1	11,3	0,5	1,9	0,2
Plumcake integrale	518	124	5,4	0,8	15,3	0,8	2,0	2,3	0,2
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	1,2	3,0	0,5
Succo di frutta e crackers	862	203	4,2	0,7	38,5	17,9	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