

Anno scolastico 2021 - 2022

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 ai broccoli	1351	324	10,4	3,6	47,8	3,3	1,5	11,9	0,5
Chifferi al pesto di mandorle e pomodoro	1232	296	8,2	1,9	46,3	3,4	1,7	11,0	0,6
Chifferi al ragù di lenticchie	1318	316	7,7	1,9	50,4	2,7	2,7	12,9	0,5
Conchiglie bietola e ricotta	1373	329	10,9	3,9	47,9	3,1	1,3	12,2	0,6
Cous cous	778	185	5,2	0,8	31,0	0,8	1,4	4,6	0,2
Crema di legumi con orzo	980	233	6,3	0,9	34,1	1,3	6,1	8,9	0,4
Elicoidali olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Farfalle olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Fusilli al pomodoro	1195	287	7,5	1,9	46,1	3,3	1,5	10,7	0,6
Garganelli all'uovo pasticcianti	1349	320	10,3	3,2	45,7	2,8	2,0	12,9	0,6
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1151	276	6,0	0,8	45,2	2,6	1,3	12,3	0,5
Pasta alle verdure	1187	285	7,5	1,9	45,6	2,9	1,5	10,7	0,6
Pasta con patate	1247	299	7,6	2,0	48,7	2,9	1,5	11,1	0,6
Penne al ragù di pesce azzurro	1158	278	6,4	0,9	45,4	2,7	1,3	11,6	0,5
Penne al ragù di trota	1135	272	6,1	0,8	45,1	2,5	1,3	11,2	0,5
Penne integrali al pomodoro e piselli	1258	299	8,3	2,2	43,3	4,2	8,0	11,5	0,7
Penne integrali alla pizzaiola	1196	287	7,5	1,9	46,2	3,4	1,5	10,7	0,6
Penne olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Pizza al pomodoro	910	215	3,4	0,6	44,1	10,7	2,6	3,4	0,4
Polenta al ragù di bovino	1051	250	10,0	2,7	30,8	2,3	1,3	10,3	0,6
Polenta al sugo di pomodoro	890	211	7,7	2,0	31,0	2,5	1,4	5,6	0,6
Riso ai carciofi	1272	302	8,7	2,8	50,7	0,9	2,3	7,1	0,5
Riso ai funghi	1350	320	10,3	3,7	51,6	1,8	1,6	7,7	0,5
Riso ai piselli	1312	312	10,3	2,4	49,6	0,9	2,1	7,1	0,5
Riso al pomodoro	1202	285	7,3	2,0	50,1	2,1	1,8	6,6	0,6
Riso alla zucca	1264	300	8,7	2,8	50,9	1,0	1,5	6,8	0,5
Riso con salsa alle verdure invernali	1191	282	7,3	2,0	49,5	1,7	1,9	6,6	0,5
Riso olio e parmigiano	1144	271	7,3	2,0	47,6	0,1	1,3	6,0	0,3
Spaghetti aglio e olio	1041	250	5,7	0,8	43,6	1,3	1,0	8,1	0,4
Stortelli al pesto invernale	1307	314	11,5	2,4	44,1	1,7	1,6	10,7	0,5
Stortelli olio e parmigiano	1137	273	7,4	1,9	43,6	1,3	1,0	10,1	0,3
Tagliatelle all'uovo al ragù bovino	1376	327	10,4	2,9	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	1366	324	8,7	2,3	47,5	3,6	3,8	14,9	0,6
Tubetti al ragù di fagioli	1285	307	6,1	0,8	52,3	2,3	3,9	12,0	0,4



# Calcoli bromatologici - Menù invernale (Scuola dell'Infanzia) **RIBÓ** SCUOLA

Anno scolastico 2021 - 2022

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	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 pollo dorati	609	145	6,3	1,9	6,7	0,3	0,4	15,7	0,5
Bocconcini di verdure	266	63	2,1	0,7	8,6	1,4	1,2	2,5	0,5
Ceci al rosmarino	835	199	8,0	1,1	21,7	1,5	5,5	8,7	0,6
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 spinaci	359	85	3,2	1,4	10,7	0,6	0,9	3,6	0,6
Crocchette di cannellini e miglio	459	109	2,1	0,4	15,6	1,5	3,5	5,7	0,4
Crocchette di miglio e zucchine	264	62	1,5	0,7	9,2	0,7	0,7	2,8	0,4
Crocchette di patate al forno	323	77	1,9	1,1	11,3	0,3	0,9	3,7	0,5
Fish burger di halibut e merluzzo	504	120	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
Halibut gratinato	580	137	3,7	0,6	6,4	0,4	0,5	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
Medaglione di maiale	595	142	7,9	2,7	3,0	0,2	0,2	14,9	0,6
Merluzzo gratinato al forno	469	111	2,2	0,4	6,4	0,4	0,5	16,6	0,7
Merluzzo olio e limone	341	81	2,0	0,3	0,1	0,1	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
Polpette di carne bianca	550	131	6,0	2,3	5,7	0,2	0,3	13,8	0,7
Polpette di maiale con salsa alle mele	668	159	7,8	2,5	7,3	1,1	0,5	15,2	0,7
Polpettone di carni bianche	546	131	6,5	2,6	4,1	0,3	0,2	14,0	0,7
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									
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
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



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)
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	1,2	3,0	0,5
Frutta fresca	376	89	0,4	0,1	19,8	17,7	2,8	1,4	0,0
Pane con gocce di cioccolato	703	167	5,9	1,9	23,4	9,3	2,0	4,2	0,4
Yogurt alla frutta	466	111	4,1	0,9	15,8	15,8	0,3	3,5	0,2
Biscotti di farro al cioccolato	565	135	5,9	2,2	17,9	10,4	0,7	2,2	0,1
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
Triangolini di mais	363	86	2,2	0,3	15,1	0,1	0,4	1,2	0,2
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
Pane con mix di semi	591	142	4,8	0,1	21,7	8,0	1,9	4,5	0,8
Latte e biscotti integrali	648	154	6,1	2,4	19,1	9,7	1,8	6,1	0,3
Tortina margherita	678	161	6,1	0,9	23,8	14,1	0,7	2,4	0,2