

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	1592	379	10,7	2,6	58,9	9,0	3,2	10,4	2,0
Chifferi al ragù di lenticchie	1697	407	11,2	2,5	62,8	3,4	3,3	15,9	0,7
Chifferi al ragù vegetale	1542	370	10,9	2,5	57,1	3,9	2,2	13,2	0,7
Cous Cous	1038	246	8,2	1,2	38,8	1,0	1,8	5,8	0,3
Crema di verdure con orzo	962	230	10,5	2,5	26,9	2,1	3,9	6,7	0,7
Elicoidali olio e parmigiano	1478	355	10,9	2,5	54,5	1,7	1,3	12,5	0,4
Farfalle alle melanzane	1534	368	10,9	2,5	56,8	3,6	2,1	13,1	0,7
Farfalle con pomodoro e basilico	1554	373	11,0	2,5	57,8	4,3	1,9	13,2	0,7
Farfalle olio e parmigiano	1478	355	10,9	2,5	54,5	1,7	1,3	12,5	0,4
Fusilli al pesto delicato	1529	367	11,9	2,6	54,8	1,9	1,7	12,7	0,6
Fusilli al pomodoro	1551	372	10,9	2,5	57,7	4,2	1,9	13,2	0,7
Garganelli all'uovo al ragù di bovino	1704	405	14,4	3,8	53,7	3,4	2,6	17,1	0,8
Gramigna al ragù di bovino e suino	1736	416	13,6	3,4	57,2	3,8	1,8	18,9	0,8
Pasta al pomodoro	1551	372	10,9	2,5	57,7	4,2	1,9	13,2	0,7
Pasta al pomodoro e ricotta	1563	375	11,6	2,9	56,7	3,5	1,6	13,5	0,7
Pasta al ragù di bovino	1738	417	13,7	3,4	57,1	3,7	1,8	18,8	0,7
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
Penne al ragù di trota	1486	356	9,4	1,3	56,4	3,1	1,6	14,2	0,6
Penne alla pizzaiola	1552	372	10,9	2,5	57,7	4,2	1,9	13,2	0,7
Penne con vellutata agli spinaci	1730	415	14,4	4,5	59,5	3,6	1,7	14,6	0,7
Penne integrali al pomodoro e basilico	1588	377	11,9	2,9	52,9	5,4	9,3	13,2	1,0
Penne integrali alla pizzaiola	1587	377	11,9	2,9	52,9	5,3	9,2	13,1	1,0
Pizza al pomodoro	1071	253	4,0	0,7	51,9	12,6	3,1	4,0	0,5
Riso ai carciofi	1649	391	12,6	3,7	63,3	1,2	2,9	8,7	0,7
Riso alla parmigiana	1612	383	14,0	4,6	59,6	0,3	1,7	7,4	0,6
Riso alle verdure di stagione	1559	370	10,8	2,7	62,2	2,0	2,7	8,4	0,7
Riso alle zucchine	1551	368	11,8	2,8	60,2	0,8	2,3	8,0	0,6
Spaghetti aglio e olio	1366	328	8,9	1,2	54,6	1,7	1,3	10,1	0,5
Spaghetti al ragù di pesce azzurro	1518	364	9,9	1,4	56,7	3,4	1,6	14,8	0,6
Spaghetti al tonno	1541	370	10,5	1,5	56,8	3,5	1,7	14,5	0,7
Stortelli al pesto di rucola	1555	373	12,5	3,0	54,8	1,9	1,5	13,2	0,6
Stortelli al ragù di ceci	1748	419	11,6	2,6	64,4	3,7	3,7	16,1	0,7
Stortelli con crema alle mandorle	1842	442	17,1	5,5	59,2	3,7	1,8	15,6	0,7
Tagliatelle al ragù di bovino	1704	405	14,4	3,8	53,7	3,4	2,6	17,1	0,8
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	1693	402	12,3	3,0	56,1	4,2	4,5	17,6	0,7

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	624	149	7,5	2,2	1,5	0,6	0,2	18,9	0,7
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5		18,8	1,1
Bocconcini di pollo con semi di chia	764	183	8,1	2,2	9,7	0,4	1,6	18,2	0,6
Bocconcini di verdure	326	77	2,5	0,9	10,6	1,7	1,4	3,1	0,7
Cotoletta di platessa al forno	631	150	3,1	0,6	8,2	0,4	0,5	21,1	0,8
Crocchette con ricotta e zucchine	434	103	4,1	1,8	12,4	0,7	1,0	4,6	0,7
Crocchette di patate	377	89	2,3	1,3	13,0	0,3	1,0	4,4	0,7
Fish burger di halibut e merluzzo	614	146	3,2	0,6	10,3	0,3	0,6	19,3	0,9
Frittata al forno	481	116	8,5	3,4	0,2	0,2		9,6	0,8
Frittata alla cipolla	508	122	8,9	3,7	0,5	0,5	0,0	10,1	0,8
Frittata alla parmigiana	537	129	9,4	4,0	0,3	0,3	0,0	10,8	0,8
Frittata alla pizzaiola	459	110	7,8	3,0	0,6	0,5	0,1	9,3	0,8
Halibut gratinato	717	170	4,7	0,7	8,0	0,5	0,6	24,1	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
Lenticchie in umido	722	172	5,9	0,8	19,6	1,4	4,9	8,9	0,5
Medaglione con verdure e ricotta	487	116	4,6	2,1	13,6	0,9	1,1	5,3	0,7
Merluzzo con pomodorini freschi	404	96	1,9	0,3	0,4	0,4	0,2	19,2	0,7
Merluzzo gratinato	582	138	2,9	0,5	8,0	0,5	0,6	20,3	0,9
Merluzzo olio e limone	423	101	2,7	0,4	0,1	0,1	0,0	19,0	0,7
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
Nuggets di tacchino dorati	661	157	6,1	1,9	8,4	0,4	0,5	17,6	0,7
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,8
Pollo dorato con mandorle	768	184	8,7	2,3	8,3	0,3	0,7	18,2	0,6
Polpette di halibut e merluzzo	614	146	3,2	0,6	10,3	0,3	0,6	19,3	0,9
Polpette di pollo, tacchino, suino	675	161	7,7	2,9	6,9	0,3	0,4	16,3	0,9
Polpettine di maiale	712	170	8,1	2,8	6,8	0,2	0,4	17,7	0,8
Polpettine vegetali ai legumi	665	158	4,2	1,1	21,7	2,2	3,6	7,9	0,8
Prosc. cotto (inf) - prosc. cotto/crudo (prim/sec)									
Prosciutto cotto (inf) / mortadella (prim/sec)	468	112	8,1	2,7	0,6	0,6		9,2	0,8
Prosciutto crudo	480	115	6,5	2,6	0,3	0,3		14,0	2,3
Ricotta	426	102	7,6	4,8	2,5	2,5		6,2	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	612	146	7,5	2,2	0,9	0,0	0,0	18,8	0,7
Spezzatino di pollo alla cacciatora	581	139	6,9	2,1	1,8	1,5	0,4	17,2	0,7
Squacquerone	679	164	13,7	9,4	1,5	1,3		8,6	0,5
Stracchino	808	195	16,3	9,6				12,0	0,7
Tortino di patate	445	106	3,8	1,3	14,3	0,5	1,2	3,9	0,6

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	596	143	9,1	1,3	10,1	6,5	4,2	3,8	0,6
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
Ceci al rosmarino	1025	245	9,4	1,3	27,2	1,9	6,9	10,9	0,7
Fagiolini al vapore	439	106	9,1	1,3	2,5	2,5	3,0	2,2	0,5
Fagiolini olio e menta	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
Fricandò di verdure	520	125	9,1	1,3	9,0	1,9	1,4	1,6	0,5
Insalata e cetrioli	383	93	9,3	1,4	1,1	1,1	1,0	0,8	0,5
Insalata verde	371	90	9,1	1,3	0,8	0,8	1,1	0,8	0,0
Patate al forno	809	193	9,1	1,3	25,2	0,6	2,2	2,9	0,5
Patate lessate	809	193	9,1	1,3	25,2	0,6	2,2	2,9	0,5
Piselli al pomodoro	594	142	5,2	0,8	14,3	5,9	5,5	7,4	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 e cipolla (a parte)	416	100	9,2	1,3	2,9	2,9	1,1	1,2	0,0
Salsa di verdure	479	115	9,1	1,3	6,7	3,6	1,5	1,3	0,9
Zucchine gratinate	249	60	3,5	1,0	3,8	1,4	1,5	2,7	0,6

## Calcoli bromatologici - Menù estivo (Scuola Primaria)

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	668	159	6,2	2,5	19,6	10,2	1,8	6,4	0,3
Latte e fette bisc. Integrali	550	130	3,0	1,3	18,7	7,3	1,4	6,9	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	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