

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	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 lenticchie	1912	458	13,6	3,0	68,4	3,9	3,9	17,7	0,8
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 legumi con orzo	1515	360	11,8	1,7	49,4	1,9	8,7	12,7	0,6
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 al ragù di seppioline e merluzzo	1673	401	11,4	1,6	60,4	3,6	1,8	17,0	0,8
Pasta alle verdure	1712	411	13,3	3,0	61,1	4,1	2,0	14,4	0,8
Pasta con patate	1784	428	13,5	3,1	64,8	4,0	2,0	14,8	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 pomodoro e piselli	1836	436	14,4	3,4	59,0	6,5	11,1	15,8	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 al ragù di bovino	1509	360	16,8	4,1	39,7	3,1	1,7	14,0	0,9
Polenta al sugo di pomodoro	1294	308	13,6	3,1	40,5	3,7	1,9	7,5	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
Spaghetti aglio e olio	1511	363	11,0	1,5	58,2	1,8	1,4	10,8	0,6
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	2076	493	15,3	3,5	65,9	5,3	6,2	23,5	0,9
Tubetti al ragù di fagioli	1819	436	11,5	1,6	69,2	3,1	4,9	15,7	0,6

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	703	168	8,5	2,5	1,8	0,7	0,3	21,0	0,8
Asiago	1046	251	17,9	10,5	0,6	0,6		22,0	1,3
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
Ceci al rosmarino	1215	290	10,9	1,5	32,6	2,2	8,3	13,1	0,8
Cotoletta di platessa al forno	761	181	3,8	0,8	9,8	0,5	0,6	25,3	0,9
Crocchette con ricotta e spinaci	523	124	5,1	2,3	14,3	0,8	1,1	5,7	0,8
Crocchette di cannellini e miglio	716	170	3,2	0,6	24,5	2,8	5,6	8,9	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 al forno	568	137	10,0	4,0	0,2	0,2		11,3	0,9
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
Lenticchie in umido	836	199	7,0	1,0	22,4	1,6	5,6	10,2	0,6
Medaglione con verdure e ricotta	578	138	5,7	2,6	15,4	1,1	1,3	6,4	0,9
Medaglione di maiale	801	192	10,6	3,7	4,0	0,3	0,3	20,2	0,9
Merluzzo gratinato al forno	665	158	3,5	0,5	9,6	0,6	0,7	22,3	1,0
Merluzzo olio e limone	474	113	3,2	0,5	0,1	0,1	0,1	20,8	0,8
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	948	226	11,0	3,6	11,4	1,6	0,7	20,8	1,0
Polpettone di carni bianche	771	184	9,2	3,7	6,4	0,5	0,3	19,2	1,0
Prosc. cotto (inf) - prosc. cotto/crudo (prim/sec)									
Prosciutto cotto (inf) / mortadella (prim/sec)	561	135	9,8	3,2	0,8	0,8		11,1	0,9
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 / Arrostino di maiale	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

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 semi di lino	449	109	10,3	1,5	1,1	1,1	2,8	1,6	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 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
Piselli all'olio con cipolla	814	195	10,2	1,5	15,1	5,5	6,3	8,4	0,6
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