

Anno scolastico 2022 - 2023

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)
Chifferi ai broccoli	1351	324	10,4	3,6	47,8	3,3	1,5	11,9	0,5
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	907	216	6,2	0,9	30,6	1,3	5,6	8,3	0,4
Crema di verdure con orzo	717	171	7,1	1,9	21,1	1,7	3,1	5,5	0,5
Crema parmentier con pastina di semola	880	210	5,1	1,6	34,7	1,2	1,9	7,4	0,5
Fusilli al pomodoro	1195	287	7,5	1,9	46,1	3,3	1,5	10,7	0,6
Garganelli all'uovo con ragù di bovino e suino	1371	325	10,3	2,9	45,5	2,9	2,2	14,2	0,7
Gnocchi al pomodoro	1313	312	7,3	2,0	51,4	7,8	2,8	9,0	1,7
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1151	276	6,0	0,8	45,2	2,6	1,3	12,3	0,5
Pasta con patate ++	1297	310	7,6	2,0	51,2	3,5	1,8	11,5	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 integrali alla pizzaiola	1224	290	8,3	2,2	42,3	4,3	7,4	10,6	0,8
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	551	130	0,9	0,1	28,5	0,5	0,9	3,0	0,4
Polenta al ragù di bovino	1051	250	10,0	2,7	30,8	2,3	1,3	10,3	0,6
Quadrucci all'uovo in brodo vegetale	888	211	6,6	2,0	31,7	1,1	1,4	7,3	0,5
Riso ai carciofi ++	1315	312	8,9	2,9	51,7	1,8	3,1	7,9	0,6
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 ++	1285	305	8,8	2,9	51,7	1,7	1,6	7,2	0,5
Riso con salsa alle verdure invernali ++	1221	289	7,4	2,0	50,7	2,7	2,2	7,0	0,6
Riso con vellutata di spinaci ++	1387	329	10,5	3,8	52,4	2,1	1,9	8,5	0,6
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 ++	1329	319	11,5	2,4	44,7	2,3	2,0	11,1	0,5
Stortelli con vellutata di spinaci ++	1380	331	10,6	3,7	48,5	3,3	1,6	12,6	0,6
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	1319	313	8,5	2,2	46,9	3,4	3,3	13,3	0,6
Tubetti e ceci	1220	290	8,0	2,0	43,2	2,1	4,8	11,4	0,5
Tubetti e fagioli	1201	285	7,4	2,0	42,5	2,1	5,6	11,8	0,5

Anno scolastico 2022 - 2023

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 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
Cotol. di platessa al forno / merluzzo gratinato	504	120	2,5	0,5	6,5	0,3	0,4	16,8	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 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	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 alle erbe	419	101	7,2	2,9	0,5	0,3	0,2	8,4	0,7
Halibut gratinato / cotol. di platessa al forno	548	130	3,7	0,5	4,8	0,3	0,4	19,5	0,6
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 / cotol. di platessa al forno	437	104	2,2	0,3	4,8	0,3	0,4	16,3	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
Polpette di carne bianca	550	131	6,0	2,3	5,7	0,2	0,3	13,8	0,7
Polpette di ricotta	437	104	6,0	3,6	6,7	1,6	0,3	6,2	0,6
Polpettine di maiale	600	143	6,8	2,4	5,7	0,2	0,3	15,0	0,7
Prosc. cotto	358	86	5,9	2,0	0,4	0,4		7,9	0,6
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
Spezzatino di pollo alla cacciatora	541	130	6,6	1,9	2,0	1,6	0,4	15,4	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
Svizzerina di pollo, tacchino e suino	563	134	6,3	2,4	5,7	0,2	0,3	13,8	0,7

Anno scolastico 2022 - 2023

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	376	91	7,6	1,1	2,4	0,3	1,5	2,7	0,6
Carote al vapore	391	94	7,0	1,0	6,1	6,1	2,5	0,9	0,6
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
Carote prezzemolate	391	94	7,0	1,0	6,1	6,1	2,5	0,9	0,6
Cavolfiore gratinato	236	57	2,8	0,7	3,7	2,0	2,0	3,5	0,5
Cavolo cappuccio	300	73	7,0	1,0	1,0	1,0	1,2	0,8	0,0
Fagiolini al vapore	340	82	7,1	1,0	1,9	1,9	2,3	1,7	0,4
Finocchi filanger	291	71	7,0	1,0	0,6	0,6	1,3	0,7	0,2
Finocchi gratinati	180	43	2,6	0,7	2,4	0,9	1,8	1,9	0,7
Insalata e carote filanger	324	78	7,1	1,0	2,6	2,6	1,4	0,6	0,1
Insalata e finocchi filanger	298	73	7,1	1,0	0,8	0,8	1,3	0,8	0,1
Insalata verde--									
Insalata verde --	276	67	7,1	1,0	0,3	0,3	0,5	0,3	0,0
Patate al forno	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 al vapore	515	124	7,1	1,1	8,7	3,1	3,6	4,9	0,4
Piselli all'olio con cipolla	519	125	7,1	1,1	8,9	3,3	3,7	4,9	0,4
Purè di patate	521	124	3,7	2,2	19,0	1,4	1,6	3,8	0,5
Salsa di verdure	376	91	7,1	1,0	5,4	2,9	1,2	1,1	0,8
Spinaci al vapore	376	91	7,6	1,1	2,4	0,3	1,5	2,7	0,6
Spinaci alla parmigiana	293	70	4,7	1,2	2,4	0,3	1,5	4,1	0,6
Verza al pomodoro	229	55	4,1	0,6	2,3	2,1	2,0	1,5	0,5
Verza trifolata	232	55	4,1	0,6	2,0	2,0	2,4	1,7	0,4
Zucchine al vapore	306	74	7,1	1,0	1,1	1,0	1,0	1,0	0,4
Zucchine trifolate	196	47	4,1	0,6	1,1	1,0	1,1	1,1	0,4

Anno scolastico 2022 - 2023

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
Biscotti di farro al cioccolato	565	135	5,9	2,2	17,9	10,4	0,7	2,2	0,1
Ciambella bicolore	700	167	9,4	2,9	18,3	6,5	0,6	2,3	0,6
Focaccina all'olio	635	151	5,9	1,0	20,4	5,0	2,5	4,2	0,3
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
Pizza al pomodoro merenda	428	101	1,6	0,3	20,8	5,0	1,2	1,6	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
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	1,2	3,0	0,5
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
Yogurt alla frutta	466	111	4,1	0,9	15,8	15,8	0,3	3,5	0,2