

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	1728	415	14,4	4,5	59,5	4,0	1,9	14,6	0,6
Chifferi al ragù di lenticchie	1697	407	11,2	2,5	62,8	3,4	3,3	15,9	0,7
Conchiglie bietola e ricotta	1756	421	15,0	4,9	59,5	3,7	1,6	15,0	0,7
Cous Cous	1038	246	8,2	1,2	38,8	1,0	1,8	5,8	0,3
Crema di legumi con orzo	1184	282	9,5	1,4	37,8	1,5	6,9	10,2	0,5
Crema di verdure con orzo	962	230	10,5	2,5	26,9	2,1	3,9	6,7	0,7
Crema parmentier con pastina di semola	1040	248	6,5	2,0	40,2	1,4	2,1	8,7	0,6
Fusilli al pomodoro	1551	372	10,9	2,5	57,7	4,2	1,9	13,2	0,7
Garganelli all'uovo con ragù di bovino e suino	1705	405	14,4	3,8	53,7	3,4	2,6	17,1	0,8
Gnocchi al pomodoro	1592	379	10,7	2,6	58,9	9,0	3,2	10,4	2,0
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1502	360	9,3	1,3	56,5	3,2	1,6	15,3	0,6
Pasta con patate ++	1655	397	11,1	2,6	62,8	4,2	2,1	14,0	0,7
Penne al ragù di pesce azzurro	1518	364	9,9	1,4	56,7	3,4	1,6	14,8	0,6
Penne integrali alla pizzaiola	1587	377	11,9	2,9	52,9	5,3	9,2	13,1	1,0
Penne olio e parmigiano	1478	355	10,9	2,5	54,5	1,7	1,3	12,5	0,4
Pizza al pomodoro	1071	253	4,0	0,7	51,9	12,6	3,1	4,0	0,5
Polenta	629	148	1,1	0,1	32,6	0,6	1,0	3,5	0,5
Polenta al ragù di bovino	1298	309	13,9	3,5	35,2	2,7	1,5	12,1	0,7
Quadrucci all'uovo in brodo vegetale	1103	262	8,2	2,4	39,7	1,4	1,7	8,9	0,6
Riso ai carciofi ++	1691	402	12,8	3,8	64,2	2,1	3,7	9,5	0,7
Riso ai piselli	1599	380	11,8	2,8	62,1	1,2	2,7	8,8	0,6
Riso al pomodoro	1559	370	10,8	2,7	62,6	2,7	2,2	8,1	0,7
Riso alla zucca ++	1660	394	12,7	3,8	64,3	2,0	2,0	8,7	0,6
Riso con salsa alle verdure invernali ++	1576	374	10,8	2,7	63,1	3,2	2,7	8,4	0,7
Riso con vellutata di spinaci ++	1770	420	14,5	4,7	65,1	2,4	2,3	10,2	0,7
Riso olio e parmigiano	1486	353	10,7	2,7	59,5	0,2	1,7	7,4	0,4
Spaghetti aglio e olio	1366	328	8,9	1,2	54,6	1,7	1,3	10,1	0,5
Stortelli al pesto invernale ++	1660	399	14,5	2,9	55,7	2,7	2,5	13,7	0,6
Stortelli con vellutata di spinaci ++	1761	422	14,6	4,6	60,2	3,9	2,0	15,3	0,7
Stortelli olio e parmigiano	1478	355	10,9	2,5	54,5	1,7	1,3	12,5	0,4
Tagliatelle all'uovo al ragù 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
Tubetti e ceci	1519	361	11,6	2,7	51,0	2,4	5,7	13,5	0,6
Tubetti e fagioli	1497	356	10,9	2,6	50,2	2,5	6,6	14,0	0,6

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	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 dorati	704	168	7,1	2,1	8,4	0,4	0,5	17,8	0,6
Bocconcini di verdure	326	77	2,5	0,9	10,6	1,7	1,4	3,1	0,7
Ceci al rosmarino	1025	245	9,4	1,3	27,2	1,9	6,9	10,9	0,7
Cotol. di platessa al forno / merluzzo gratinato	631	150	3,1	0,6	8,2	0,4	0,5	21,1	0,8
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 spinaci	439	104	4,1	1,8	12,5	0,7	1,0	4,7	0,7
Crocchette di patate al forno	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 alle erbe	505	121	8,7	3,5	0,6	0,3	0,2	10,1	0,8
Halibut gratinato / cotol. di platessa al forno	687	163	4,7	0,7	6,4	0,4	0,5	23,9	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
Medaglione di maiale	698	167	9,2	3,2	3,5	0,2	0,2	17,6	0,8
Merluzzo gratinato / cotol. di platessa al forno	551	131	2,8	0,4	6,4	0,4	0,5	20,0	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
Polpette di carne bianca	653	156	7,2	2,7	6,8	0,2	0,4	16,3	0,8
Polpette di ricotta	519	124	7,0	4,2	8,2	1,8	0,4	7,4	0,8
Polpettine di maiale	712	170	8,1	2,8	6,8	0,2	0,4	17,7	0,8
Prosciutto cotto/crudo	448	108	7,4	2,6	0,5	0,5		9,9	0,8
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
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	624	150	7,7	2,2	2,4	1,9	0,4	17,4	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
Svizzera di pollo, tacchino e suino	675	161	7,7	2,9	6,9	0,3	0,4	16,3	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	487	118	9,7	1,4	3,2	0,4	2,0	3,6	0,8
Carote al vapore	506	122	9,0	1,3	8,0	8,0	3,3	1,2	0,7
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
Carote prezzemolate	507	122	9,0	1,3	8,0	8,0	3,3	1,2	0,7
Cavolfiore gratinato	317	76	3,6	1,0	5,2	2,6	2,6	4,7	0,6
Cavolo cappuccio	384	93	9,0	1,3	1,3	1,3	1,5	1,1	0,0
Fagiolini al vapore	439	106	9,1	1,3	2,5	2,5	3,0	2,2	0,5
Finocchi filanger	381	93	9,0	1,3	0,9	0,9	2,0	1,1	0,3
Finocchi gratinati	243	59	3,4	0,9	3,4	1,1	2,4	2,6	1,0
Insalata e carote filanger	426	103	9,1	1,3	3,8	3,8	1,9	0,9	0,1
Insalata e finocchi filanger	384	93	9,1	1,3	1,0	1,0	1,7	1,1	0,2
Insalata verde--									
Insalata verde --	352	86	9,1	1,3	0,4	0,4	0,5	0,4	0,0
Patate al forno	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 al vapore	699	168	9,2	1,4	12,4	4,4	5,2	7,0	0,5
Piselli all'olio con cipolla	703	169	9,2	1,4	12,6	4,6	5,2	7,0	0,5
Purè di patate	692	164	4,2	2,5	26,7	2,1	2,2	5,4	0,6
Salsa di verdure	479	115	9,1	1,3	6,7	3,6	1,5	1,3	0,9
Spinaci al vapore	487	118	9,7	1,4	3,2	0,4	2,0	3,6	0,8
Spinaci alla parmigiana	383	92	6,1	1,6	3,2	0,4	2,0	5,2	0,8
Verza al pomodoro	336	81	6,1	0,9	3,2	3,0	2,8	2,1	0,6
Verza trifolata	295	71	5,1	0,7	2,6	2,6	3,1	2,2	0,6
Zucchine al vapore	395	96	9,1	1,3	1,5	1,4	1,4	1,4	0,5
Zucchine trifolate	248	60	5,1	0,7	1,5	1,4	1,4	1,4	0,5

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	875	209	11,8	3,6	22,8	8,1	0,8	2,9	0,7
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	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
Pizza al pomodoro merenda	536	127	2,0	0,3	26,0	6,3	1,6	2,0	0,3
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