

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	1927	462	17,2	5,3	63,8	4,4	2,1	15,9	0,8
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	1441	343	11,8	1,7	45,9	1,8	8,2	12,1	0,6
Crema di verdure con orzo	1171	279	12,8	3,0	32,6	2,6	4,8	8,0	0,8
Crema parmentier con pastina di semola	1201	287	7,9	2,3	45,7	1,6	2,4	9,9	0,7
Fusilli al pomodoro	1727	415	13,3	3,0	62,0	4,8	2,1	14,4	0,9
Garganelli all'uovo con ragù di bovino e suino	2002	476	17,5	4,5	62,0	4,0	3,0	19,9	1,0
Gnocchi al pomodoro	1834	436	13,1	3,1	66,5	10,3	3,7	11,8	2,3
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1673	401	11,4	1,6	60,4	3,6	1,8	17,0	0,8
Pasta con patate ++	1834	440	13,5	3,1	67,2	4,6	2,3	15,2	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 integrali alla pizzaiola	1765	420	14,3	3,4	56,8	6,1	10,0	14,3	1,1
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	708	167	1,2	0,2	36,7	0,7	1,2	3,9	0,6
Polenta al ragù di bovino	1509	360	16,8	4,1	39,7	3,1	1,7	14,0	0,9
Quadrucci all'uovo in brodo vegetale	1317	312	9,7	2,8	47,7	1,7	2,1	10,6	0,7
Riso ai carciofi ++	1887	449	15,6	4,6	68,8	2,3	4,1	10,4	0,9
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 ++	1854	440	15,4	4,5	68,9	2,3	2,1	9,6	0,7
Riso con salsa alle verdure invernali ++	1751	416	13,2	3,2	67,5	3,6	3,0	9,2	0,8
Riso con vellutata di spinaci ++	1979	470	17,4	5,5	70,0	2,7	2,7	11,5	0,9
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 ++	1849	444	17,3	3,5	59,5	3,0	2,8	14,9	0,7
Stortelli con vellutata di spinaci ++	1970	473	17,5	5,4	64,7	4,3	2,3	16,9	0,9
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	1997	474	15,0	3,5	64,9	5,0	5,4	20,9	0,9
Tubetti e ceci	1781	424	14,1	3,2	58,8	2,8	6,6	15,5	0,7
Tubetti e fagioli	1755	417	13,3	3,1	57,9	2,9	7,7	16,2	0,7



# Calcoli bromatologici - Menù invernale (Scuola Secondaria)

**RIBÓ**  
SCUOLA

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	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 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
Cotol. di platessa al forno / merluzzo gratinato	761	181	3,8	0,8	9,8	0,5	0,6	25,3	0,9
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 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	691	164	3,7	0,7	11,5	0,4	0,6	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
Frittata alle erbe	596	143	10,3	4,1	0,7	0,3	0,3	11,9	1,0
Halibut gratinato / cotol. di platessa al forno	781	185	5,5	0,8	8,0	0,5	0,6	26,2	0,9
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 / cotol. di platessa al forno	634	151	3,4	0,5	8,0	0,5	0,6	22,0	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 ricotta	602	144	8,0	4,7	9,6	2,0	0,5	8,6	0,9
Polpettine di maiale	847	202	9,5	3,3	8,9	0,3	0,5	20,6	1,0
Prosciutto cotto/crudo	537	129	8,8	3,1	0,5	0,5		11,9	1,0
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
Spezzatino di pollo alla cacciatora	707	170	8,9	2,5	2,8	2,3	0,5	19,3	0,9
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
Svizzerla di pollo, tacchino e suino	814	194	9,3	3,5	9,0	0,4	0,5	18,9	1,1

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
Carote al vapore	568	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,7	1,3	0,9
Carote e piselli al vapore	668	161	10,1	1,5	11,5	7,5	4,8	4,3	0,8
Carote filanger	551	133	10,0	1,4	8,4	8,4	3,4	1,2	0,3
Carote prezzemolate	569	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,8	1,4	0,9
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 filanger	434	106	10,0	1,4	1,2	1,2	2,6	1,4	0,4
Finocchi gratinati	301	72	4,2	1,2	4,3	1,3	2,8	3,2	1,1
Insalata e carote filanger	483	117	10,1	1,5	4,6	4,6	2,3	1,1	0,1
Insalata e finocchi filanger	437	106	10,1	1,5	1,3	1,3	2,3	1,4	0,2
Insalata verde--									
Insalata verde --	397	97	10,1	1,5	0,5	0,5	0,7	0,5	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 al vapore	809	194	10,2	1,5	14,9	5,3	6,2	8,4	0,6
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 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
Verza al pomodoro	401	96	7,1	1,0	4,0	3,8	3,4	2,6	0,7
Verza trifolata	384	92	7,1	1,0	3,0	3,0	3,6	2,6	0,7
Zucchine al vapore	440	107	10,1	1,5	1,7	1,6	1,6	1,6	0,6
Zucchine trifolate	332	80	7,1	1,0	1,7	1,6	1,6	1,6	0,6