

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)
Celentani al pesto di rucola	1331	317	11,2	2,8	43,4	2,0	1,9	9,6	0,5
Celentani con prosciutto e piselli	1428	340	10,7	3,6	47,2	3,8	2,4	12,5	0,7
Chicche di patate al pomodoro	1317	313	7,4	2,1	51,4	7,8	2,8	8,9	1,7
Conchiglie al ragù di lenticchie	1371	325	8,0	2,1	50,0	3,2	3,5	11,9	0,6
Cous cous +	860	204	5,7	0,9	32,4	1,0	1,7	5,0	0,2
Cous cous alle verdure ++ (sugo bianco)	845	201	5,7	0,9	30,9	2,5	2,5	5,3	0,4
Crema di verdure e legumi con orzo	904	215	7,8	2,1	26,8	1,9	5,0	8,7	0,5
Farfalle al pesto delicato	1309	312	10,7	2,5	43,4	2,0	2,1	9,3	0,5
Farfalle al ragù di seppie e merluzzo	1200	285	6,2	1,0	44,8	3,1	2,1	11,3	0,5
Farfalle alle melanzane ++	1255	298	7,8	2,1	45,8	4,1	2,8	9,8	0,6
Fusilli al pesto delicato	1309	312	10,7	2,5	43,4	2,0	2,1	9,3	0,5
Fusilli al pomodoro	1248	296	7,8	2,1	45,7	3,8	2,3	9,7	0,6
Fusilli con salsa alle zucchine ++	1418	337	10,8	3,9	47,8	4,2	2,2	11,1	0,5
Fusilli olio e parmigiano	1264	301	9,7	2,4	43,2	1,8	1,8	9,1	0,3
Garganelli all'uovo al ragù di bovino	1380	328	10,5	3,0	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Gramigna al ragù di bovino	1409	335	10,1	2,8	45,4	3,6	2,2	14,4	0,6
Gramigna al ragù di soia	1352	321	8,2	2,1	46,8	4,1	3,3	13,3	0,6
Pasta con patate ++	1350	320	7,9	2,2	50,8	4,0	2,6	10,5	0,6
Pasta con salsa estiva alle verdure ++	1275	303	7,8	2,1	47,0	4,1	2,6	9,9	0,6
Pasta pomodoro e basilico	1250	297	7,8	2,1	45,8	3,9	2,3	9,7	0,6
Penne al ragù di seppie e merluzzo	1200	285	6,2	1,0	44,8	3,1	2,1	11,3	0,5
Penne integrali alla pizzaiola	1232	293	8,2	2,2	42,8	4,0	4,7	9,7	0,6
Pizza al pomodoro	1097	260	7,9	1,1	38,6	2,1	1,3	8,2	2,0
Riso ai funghi	1354	321	10,4	3,8	51,6	1,8	1,6	7,6	0,5
Riso ai peperoni	1273	302	8,8	2,9	51,1	1,4	1,6	6,7	0,5
Riso ai piselli	1315	312	10,4	2,5	49,6	0,9	2,1	7,0	0,5
Riso alla parmigiana	1242	295	9,9	3,5	47,7	0,2	1,3	6,0	0,5
Spaghetti aglio e olio	1090	259	5,9	0,9	43,2	1,8	1,8	7,2	0,4
Spaghetti al ragù di pesce azzurro	1208	287	6,6	1,1	44,9	3,2	2,1	10,7	0,5
Spaghetti al tonno	1218	289	7,0	1,1	45,2	3,4	2,2	10,2	0,6
Tagliatelle all'uovo al ragù di bovino	1380	328	10,5	3,0	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Tortiglioni olio e parmigiano	1264	301	9,7	2,4	43,2	1,8	1,8	9,1	0,3



Comune di Bologna

Calcoli bromatologici - Menù estivo (Scuola dell'Infanzia)



Anno scolastico 2023 - 2024

contorni	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Fibre (g)	Proteine (g)	Sale (g)
Carote al vapore	391	94	7,0	1,0	6,1	6,1	2,5	0,9	0,6
Carote filanger	358	86	7,0	1,0	4,6	4,6	1,9	0,7	0,1
Carote filanger / carote a bastoncino	358	86	7,0	1,0	4,6	4,6	1,9	0,7	0,1
Fagiolini al vapore	340	82	7,1	1,0	1,9	1,9	2,3	1,7	0,4
Finocchi e carote filanger	324	79	7,0	1,0	2,6	2,6	1,6	0,7	0,2
Fricandò di verdure	401	97	7,1	1,0	6,8	1,5	1,1	1,2	0,4
Insalata mista	324	78	7,1	1,0	2,6	2,6	1,4	0,6	0,1
Insalata verde	290	71	7,1	1,0	0,6	0,6	0,8	0,6	0,0
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
Patate lessate	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 all'olio con cipolla	519	125	7,1	1,1	8,9	3,3	3,7	4,9	0,4
Pomodori	315	76	7,1	1,0	2,0	2,0	0,8	0,8	0,0
Pomodori e cipolla (a parte)	317	77	7,1	1,0	2,1	2,1	0,8	0,8	0,0
Spinaci al vapore	376	91	7,6	1,1	2,4	0,3	1,5	2,7	0,6
Spinaci alla parmigiana	295	71	4,8	1,3	2,4	0,3	1,5	4,0	0,7
Zucchine gratinate	185	44	2,7	0,7	2,7	1,1	1,1	1,9	0,5
Zucchine trifolate	196	47	4,1	0,6	1,1	1,0	1,1	1,1	0,4

