



Comune di Bologna

Calcoli bromatologici - Menù invernale (Scuola dell'Infanzia) **RIBÓ**

SCUOLA

Anno scolastico 2023 - 2024

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 con salsa alle verdure invernali ++	1267	301	7,8	2,1	46,3	4,4	2,7	10,0	0,6
Celentani olio e parmigiano	1190	283	7,7	2,1	43,2	1,8	1,8	9,1	0,3
Chicche di patate al pomodoro	1317	313	7,4	2,1	51,4	7,8	2,8	8,9	1,7
Chifferi ai broccoli ++	1438	342	10,8	3,9	48,2	4,5	3,1	11,6	0,5
Chifferi 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
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	721	172	7,2	2,0	21,1	1,7	3,1	5,4	0,6
Crema parmantier con pastina di semola	1055	250	5,5	1,8	41,7	1,7	2,5	8,2	0,5
Ditalini e ceci	1189	282	6,8	1,0	43,6	2,3	5,0	10,3	0,4
Ditalini e fagioli	1171	278	6,2	1,0	42,9	2,4	5,8	10,8	0,4
Farfalle al pomodoro	1248	296	7,8	2,1	45,7	3,8	2,3	9,7	0,6
Farfalle al ragù di seppioline e merluzzo	1200	285	6,2	1,0	44,8	3,1	2,1	11,3	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 bovino	1380	328	10,5	3,0	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Pasta ai formaggi	1438	342	11,7	4,4	47,1	3,4	1,9	11,3	0,6
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1200	285	6,2	1,0	44,8	3,1	2,1	11,3	0,5
Pastina di semola in brodo vegetale	858	204	6,4	1,9	29,1	1,5	1,3	6,8	0,5
Penne al pesto di mandorle e pomodoro	1285	306	8,5	2,2	45,8	3,9	2,5	10,0	0,6
Penne al ragù di trota	1184	281	6,3	1,0	44,7	3,0	2,1	10,3	0,5
Penne integrali alla pizzaiola	1232	293	8,2	2,2	42,8	4,0	4,7	9,7	0,6
Penne integrali con patate ++	1333	317	8,3	2,3	47,8	4,1	5,0	10,5	0,6
Penne olio e parmigiano	1264	301	9,7	2,4	43,2	1,8	1,8	9,1	0,3
Pizza al pomodoro	1097	260	7,9	1,1	38,6	2,1	1,3	8,2	2,0
Polenta al ragù di bovino	1054	251	10,1	2,8	30,8	2,3	1,3	10,3	0,6
Riso ai funghi ++	1378	327	10,5	3,9	52,1	2,0	2,0	8,2	0,5
Riso al pomodoro	1205	286	7,5	2,1	50,1	2,1	1,8	6,5	0,6
Riso alla zucca ++	1289	306	8,9	2,9	51,7	1,7	1,6	7,1	0,5
Riso con vellutata di spinaci ++	1391	330	10,6	3,9	52,4	2,1	1,9	8,4	0,6
Riso olio e parmigiano	1221	290	9,4	2,4	47,6	0,1	1,3	5,9	0,3
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 e suino	1375	326	10,4	3,0	45,5	2,9	2,2	14,1	0,7
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	1323	314	8,6	2,3	46,9	3,4	3,3	13,2	0,6



Comune di Bologna

Calcoli bromatologici - Menù invernale (Scuola dell'Infanzia) **RIBÓ**

SCUOLA

Anno scolastico 2023 - 2024

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	542	130	6,4	1,9	1,2	0,6	0,2	16,7	0,6
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5		18,8	1,1
Bastoncini di halibut e merluzzo	504	119	2,6	0,5	9,2	0,3	0,5	15,2	0,7
Bocconcini di pollo dorati	609	145	6,3	1,9	6,7	0,3	0,4	15,7	0,5
Bocconcini di verdure	267	64	2,1	0,8	8,6	1,4	1,2	2,4	0,5
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	360	86	3,3	1,4	10,7	0,6	0,9	3,6	0,6
Crocchette di patate al forno	326	77	2,0	1,2	11,3	0,3	0,9	3,6	0,6
Farinata di ceci e verdure	356	85	3,8	0,5	8,8	0,9	2,3	3,4	0,4
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	401	96	7,1	2,9	0,2	0,2		7,9	0,6
Frittata alla cipolla	428	103	7,5	3,1	0,4	0,4	0,0	8,4	0,7
Frittata alle erbette	422	101	7,3	2,9	0,5	0,3	0,2	8,3	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
Medaglione di maiale	597	143	8,0	2,8	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
Piselli al pomodoro	440	105	4,2	0,6	10,3	4,3	3,9	5,3	0,5
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,7
Polpette di carne bianca	552	132	6,1	2,3	5,7	0,2	0,3	13,7	0,7
Polpette di ricotta	439	105	6,0	3,6	6,7	1,6	0,3	6,2	0,6
Polpettine di cavolfiore	311	74	2,1	0,8	10,7	0,7	1,2	3,0	0,5
Polpettone di carni bianche	549	131	6,6	2,7	4,1	0,3	0,2	14,0	0,7
Prosc. cotto (inf) - prosc. cotto/crudo (prim/sec)									
Prosciutto cotto (inf) / mortadella (prim/sec)	374	90	6,5	2,2	0,5	0,5		7,4	0,6
Prosciutto crudo									
Purè di ceci	474	112	2,2	0,3	16,4	1,1	3,7	5,8	0,4
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	616	148	8,1	2,2	2,8	2,2	0,5	15,6	0,6
Squacquerone	575	139	11,6	8,0	1,3	1,1		7,3	0,4
Stracchino	683,7	165,0	13,8	8,1				10,2	0,6
Svizzera di pollo, tacchino e suino	565,0	135,0	6,4	2,4	5,7	0,2	0,3	13,7	0,7
Tortino di patate	381,1	90,5	3,0	1,0	13,0	0,4	1,1	3,2	0,5
Ceci al pomodoro	566,8	135,3	5,3	0,7	15,2	2,2	3,7	5,8	0,5
Tortino di soia	379,1	90,1	2,6	0,4	10,9	0,8	1,9	5,4	0,4

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 prezzemolate	391	94	7,0	1,0	6,1	6,1	2,5	0,9	0,6
Cavolfiore gratinato	237	57	2,8	0,7	3,7	2,0	2,0	3,4	0,5
Fagiolini al vapore	340	82	7,1	1,0	1,9	1,9	2,3	1,7	0,4
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 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	523	124	3,8	2,3	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	295	71	4,8	1,3	2,4	0,3	1,5	4,0	0,7
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
Ratatouille di verdure	401	97	7,1	1,0	6,6	1,3	1,2	1,4	0,4



Comune di Bologna

Calcoli bromatologici - Menù invernale (Scuola dell'Infanzia) **RIBÓ** SCUOLA

Anno scolastico 2023 - 2024

merende	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Grassi (g)	di cui acidi grassi saturi (g)	Carboidrati (g)	di cui zuccheri (g)	Fibre (g)	Proteine (g)	Sale (g)
Frutta fresca	376	89	0,4	0,1	19,8	17,7	2,8	1,4	0,0
Crackers e succo di frutta	630	160	3,3	0,5	26,8	10,2	0,8	3,4	0,3
Pane con gocce di cioccolato	703	167	5,9	1,9	23,4	9,3	2,0	4,2	0,4
Yogurt alla frutta	466	111	4,1	0,9	15,8	15,8	0,3	3,5	0,2
Frutta fresca inf. / frutta a guscio prim.									
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	1,2	3,0	0,5
Panino alle olive	620	147	3,4	0,5	26,3	2,0	1,9	3,5	0,7
Latte e biscotti integrali	648	154	6,1	2,4	19,1	9,7	1,8	6,1	0,3
Biscotti di farro al cioccolato	565	135	5,9	2,2	17,9	10,4	0,7	2,2	0,1
Focaccina all'olio	635	151	5,9	1,0	20,4	5,0	2,5	4,2	0,3
Plumcake allo yogurt	528	126	4,6	1,0	19,0	10,6	0,4	1,8	0,2
Triangolini di mais e legumi	363	86	2,2	0,3	15,1	0,1	0,4	1,2	0,2
Ciambella bicolore	700	167	9,4	2,9	18,3	6,5	0,6	2,3	0,6
Pizza al pomodoro merenda	516	122	3,7	0,5	18,2	1,0	0,6	3,8	0,9