

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	617	147	7,3	2,2	1,5	0,7	0,3	18,9	0,7
Asiago	896	215	15,4	9,0	0,5	0,5		18,8	1,1
Bastoncini di halibut e merluzzo	614	146	3,2	0,6	10,3	0,3	0,6	19,3	0,9
Bocconcini di pollo dorati	704	168	7,1	2,1	8,4	0,4	0,5	17,8	0,6
Bocconcini di verdure	327	78	2,6	0,9	10,6	1,7	1,4	3,0	0,7
Cotol. di platessa al forno	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	441	105	4,2	1,9	12,5	0,7	1,0	4,6	0,7
Farinata di ceci e rosmarino	487	116	5,1	0,7	12,0	0,9	3,1	4,8	0,5
Frittata alla cipolla	512	123	9,0	3,8	0,5	0,5	0,0	10,0	0,8
Frittata alla parmigiana	542	130	9,6	4,2	0,3	0,3	0,0	10,6	0,8
Frittata alle erbette	508	122	8,8	3,6	0,6	0,3	0,2	10,1	0,8
Frittata alle zucchine	497	120	8,7	3,6	0,4	0,4	0,2	9,8	0,8
Halibut gratinato	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
Hamburger di suino	513	122	4,9	1,6	4,5	0,1	0,4	15,0	0,6
Merluzzo gratinato 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 pollo, tacchino, suino	678	162	7,8	3,0	6,9	0,3	0,4	16,2	0,9
Polpette di ricotta e piselli	461	110	4,2	1,9	12,9	1,2	1,4	5,2	0,7
Prosc. cotto	448	108	7,4	2,6	0,5	0,5		9,9	0,8
Prosc. 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
Sformato con cannellini	601	143	3,6	0,6	21,1	1,1	3,9	5,8	0,6
Spezzatino di pollo alla cacciatora	754	181	10,7	2,7	3,2	2,6	0,6	17,6	0,8
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
Tortino di patate	447	106	3,9	1,3	14,3	0,5	1,2	3,8	0,6



Comune di Bologna

Calcoli bromatologici - Menù estivo (Scuola Primaria)



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	506	122	9,0	1,3	8,0	8,0	3,3	1,2	0,7
Carote filanger	481	116	9,0	1,3	6,8	6,8	2,8	1,0	0,2
Carote filanger / carote a bastoncino	481	116	9,0	1,3	6,8	6,8	2,8	1,0	0,2
Fagiolini al vapore	439	106	9,1	1,3	2,5	2,5	3,0	2,2	0,5
Finocchi e carote filanger	431	104	9,0	1,3	3,9	3,9	2,4	1,0	0,3
Fricandò di verdure	520	125	9,1	1,3	9,0	1,9	1,4	1,6	0,5
Insalata mista	426	103	9,1	1,3	3,8	3,8	1,9	0,9	0,1
Insalata verde	371	90	9,1	1,3	0,8	0,8	1,1	0,8	0,0
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
Patate lessate	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 all'olio con cipolla	703	169	9,2	1,4	12,6	4,6	5,2	7,0	0,5
Pomodori	414	100	9,2	1,3	2,8	2,8	1,1	1,2	0,0
Pomodori e cipolla (a parte)	416	100	9,2	1,3	2,9	2,9	1,1	1,2	0,0
Spinaci al vapore	487	118	9,7	1,4	3,2	0,4	2,0	3,6	0,8
Spinaci alla parmigiana	386	93	6,2	1,7	3,2	0,4	2,0	5,2	0,8
Zucchine gratinate	251	60	3,6	1,0	3,8	1,4	1,5	2,7	0,6
Zucchine trifolate	248	60	5,1	0,7	1,5	1,4	1,4	1,4	0,5

Calcoli bromatologici - Menù estivo (Scuola Primaria)

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
Latte e biscotti integrali	668	159	6,2	2,5	19,6	10,2	1,8	6,4	0,3
Triangolini di mais e legumi	363	86	2,2	0,3	15,1	0,1	0,4	1,2	0,2
Pane con gocce di cioccolato	703	167	5,9	1,9	23,4	9,3	2,0	4,2	0,4
Plumcake allo yogurt	528	126	4,6	1,0	19,0	10,6	0,4	1,8	0,2
Panino alle olive	620	147	3,4	0,5	26,3	2,0	1,9	3,5	0,7
Yogurt alla frutta	466	111	4,1	0,9	15,8	15,8	0,3	3,5	0,2
Crackers e succo di frutta	644	164	3,3	0,5	27,7	11,1	0,8	3,4	0,3
Pizza al pomodoro merenda	645	153	4,7	0,7	22,7	1,3	0,8	4,8	1,2
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	1,2	3,0	0,5
Triangolini di mais	363	86	2,2	0,3	15,1	0,1	0,4	1,2	0,2
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