

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 ++	1634	388	11,3	2,8	57,6	5,3	3,3	12,3	0,7
Celentani olio e parmigiano	1544	367	11,2	2,8	54,0	2,3	2,3	11,2	0,4
Chicche di patate al pomodoro	1596	380	10,8	2,7	58,9	9,0	3,2	10,3	2,0
Chifferi ai broccoli ++	1829	435	14,9	4,8	59,7	5,3	3,6	14,1	0,7
Chifferi al ragù di lenticchie	1763	419	11,6	2,8	62,2	4,0	4,3	14,6	0,7
Cous cous +	1121	267	8,9	1,3	39,6	1,3	2,0	6,1	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	967	231	10,6	2,7	26,9	2,1	3,9	6,6	0,7
Crema parmantier con pastina di semola	1296	307	6,9	2,2	50,8	2,1	3,0	9,9	0,6
Ditalini e ceci	1546	368	10,2	1,5	54,4	2,8	6,1	12,7	0,5
Ditalini e fagioli	1524	362	9,5	1,5	53,7	2,9	7,1	13,3	0,5
Farfalle al pomodoro	1617	384	11,3	2,8	57,2	4,8	2,8	12,0	0,7
Farfalle al ragù di seppioline e merluzzo	1563	371	9,5	1,5	55,9	3,8	2,6	14,2	0,6
Fusilli olio e parmigiano	1618	385	13,2	3,1	54,0	2,3	2,3	11,2	0,4
Garganelli all'uovo al ragù bovino	1709	406	14,5	3,9	53,7	3,4	2,6	17,0	0,8
Pasta ai formaggi	1849	440	16,2	5,7	58,5	4,2	2,4	14,0	0,7
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1563	371	9,5	1,5	55,9	3,8	2,6	14,2	0,6
Pastina di semola in brodo vegetale	1065	253	7,8	2,3	36,4	1,9	1,6	8,3	0,6
Penne al pesto di mandorle e pomodoro	1662	395	12,2	2,9	57,3	4,9	3,2	12,3	0,7
Penne al ragù di trota	1548	368	9,6	1,5	55,8	3,7	2,6	13,0	0,6
Penne integrali alla pizzaiola	1597	380	11,8	2,9	53,5	5,0	5,9	12,0	0,7
Penne integrali con patate ++	1700	404	12,0	3,0	58,6	4,9	6,1	12,8	0,7
Penne olio e parmigiano	1618	385	13,2	3,1	54,0	2,3	2,3	11,2	0,4
Pizza al pomodoro	1290	306	9,3	1,3	45,4	2,5	1,5	9,6	2,3
Polenta al ragù di bovino	1302	310	14,0	3,6	35,2	2,7	1,5	12,0	0,7
Riso ai funghi ++	1756	417	14,5	4,8	64,7	2,4	2,4	9,8	0,7
Riso al pomodoro	1563	371	10,9	2,8	62,6	2,7	2,2	8,0	0,7
Riso alla zucca ++	1665	395	12,8	3,9	64,3	2,0	2,0	8,6	0,6
Riso con vellutata di spinaci ++	1774	421	14,6	4,9	65,1	2,4	2,3	10,1	0,7
Riso olio e parmigiano	1564	372	12,8	3,0	59,5	0,2	1,7	7,3	0,4
Spaghetti aglio e olio	1427	339	9,1	1,4	54,0	2,3	2,3	9,0	0,5
Spaghetti al ragù di pesce azzurro	1579	375	10,1	1,6	56,1	4,0	2,6	13,6	0,6
Spaghetti al tonno	1602	381	10,7	1,7	56,3	4,1	2,7	13,4	0,7
Tagliatelle all'uovo al ragù di bovino e suino	1709	406	14,5	3,9	53,7	3,4	2,6	17,0	0,8
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	1697	403	12,4	3,1	56,1	4,2	4,5	17,5	0,7

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 / 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	441	105	4,2	1,9	12,5	0,7	1,0	4,6	0,7
Crocchette di patate al forno	381	90	2,5	1,4	13,0	0,3	1,0	4,3	0,7
Farinata di ceci e verdure	476	114	5,0	0,7	11,8	1,2	3,0	4,5	0,5
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	484	116	8,6	3,5	0,2	0,2		9,6	0,8
Frittata alla cipolla	512	123	9,0	3,8	0,5	0,5	0,0	10,0	0,8
Frittata alle erbetto	508	122	8,8	3,6	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
Medaglione di maiale	701	168	9,3	3,3	3,5	0,2	0,2	17,5	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
Piselli al pomodoro	594	142	5,2	0,8	14,3	5,9	5,5	7,4	0,6
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,8
Polpette di carne bianca	656	157	7,2	2,8	6,8	0,2	0,4	16,2	0,8
Polpette di ricotta	522	125	7,1	4,2	8,2	1,8	0,4	7,4	0,8
Polpettine di cavolfiore	362	86	2,6	0,9	12,1	0,8	1,4	3,5	0,6
Polpettone di carni bianche	652	156	7,9	3,2	4,9	0,4	0,2	16,5	0,8
Prosc. cotto (inf) - prosc. cotto/crudo (prim/sec)									
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
Purè di ceci	575	137	2,7	0,4	20,1	1,4	4,5	7,0	0,5
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	754	181	10,7	2,7	3,2	2,6	0,6	17,6	0,8
Squacquerone	679,3	163,8	13,7	9,4	1,5	1,3		8,6	0,5
Stracchino	808,0	195,0	16,3	9,6				12,0	0,7
Svizzera di pollo, tacchino e suino	678,0	162,0	7,8	3,0	6,9	0,3	0,4	16,2	0,9
Tortino di patate	447,3	106,3	3,9	1,3	14,3	0,5	1,2	3,8	0,6
Ceci al pomodoro	687,4	164,1	6,5	0,9	18,2	2,6	4,4	7,0	0,6
Tortino di soia	542,9	129,1	4,0	0,5	14,4	1,3	2,9	8,3	0,6

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 prezzemolate	507	122	9,0	1,3	8,0	8,0	3,3	1,2	0,7
Cavolfiore gratinato	319	77	3,7	1,0	5,2	2,6	2,6	4,7	0,6
Fagiolini al vapore	439	106	9,1	1,3	2,5	2,5	3,0	2,2	0,5
Patate al forno	809	193	9,1	1,3	25,2	0,6	2,2	2,9	0,5
Patate lesstate	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	695	165	4,3	2,6	26,7	2,1	2,2	5,3	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	386	93	6,2	1,7	3,2	0,4	2,0	5,2	0,8
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
Ratatouille di verdure	519	125	9,1	1,3	8,7	1,6	1,5	1,8	0,5

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	644	164	3,3	0,5	27,7	11,1	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.	471	114	10,3	0,9	0,8	0,8	2,9	3,2	0,0
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	668	159	6,2	2,5	19,6	10,2	1,8	6,4	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	875	209	11,8	3,6	22,8	8,1	0,8	2,9	0,7
Pizza al pomodoro merenda	645	153	4,7	0,7	22,7	1,3	0,8	4,8	1,2