

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	1832	437	16,3	4,0	57,9	2,7	2,7	13,0	0,7
Celentani con prosciutto e piselli	2069	493	17,9	5,4	63,9	5,4	3,6	17,5	1,0
Chicche di patate al pomodoro	1839	438	13,2	3,2	66,5	10,3	3,7	11,7	2,3
Conchiglie al ragù di lenticchie	1982	471	14,0	3,3	67,8	4,5	4,9	16,4	0,8
Cous cous +	1345	320	11,0	1,6	46,8	1,5	2,4	7,2	0,4
Cous cous alle verdure ++ (sugo bianco)	1356	323	11,1	1,6	46,2	3,7	3,7	7,9	0,6
Crema di verdure e legumi con orzo	1399	334	13,7	3,3	39,2	2,9	7,1	12,1	0,8
Farfalle al pesto delicato	1801	429	15,7	3,6	57,9	2,7	2,9	12,5	0,7
Farfalle al ragù di seppie e merluzzo	1739	413	11,6	1,8	59,9	4,2	2,8	15,8	0,8
Farfalle alle melanzane ++	1808	430	13,7	3,3	61,5	5,8	3,8	13,2	0,9
Fusilli al pesto delicato	1801	429	15,7	3,6	57,9	2,7	2,9	12,5	0,7
Fusilli al pomodoro	1798	428	13,7	3,3	61,4	5,5	3,1	13,0	0,9
Fusilli con salsa alle zucchine ++	2015	480	17,8	5,7	63,8	5,5	3,1	14,9	0,8
Fusilli olio e parmigiano	1784	425	15,6	3,6	57,6	2,4	2,4	12,2	0,5
Garganelli all'uovo al ragù di bovino	2000	476	17,5	4,6	61,9	3,9	3,0	19,7	0,9
Gramigna al ragù di bovino	2012	479	16,9	4,3	60,6	4,8	3,0	19,5	0,9
Gramigna al ragù di soia	2014	479	14,6	3,4	63,6	5,9	5,4	20,6	0,8
Pasta con patate ++	1904	453	13,9	3,4	66,7	5,3	3,4	13,9	0,8
Pasta con salsa estiva alle verdure ++	1823	434	13,7	3,3	62,6	5,5	3,5	13,2	0,8
Pasta pomodoro e basilico	1802	429	13,7	3,3	61,5	5,6	3,2	13,1	0,9
Penne al ragù di seppie e merluzzo	1739	413	11,6	1,8	59,9	4,2	2,8	15,8	0,8
Penne integrali alla pizzaiola	1777	423	14,3	3,4	57,5	5,7	6,4	13,0	0,9
Pizza al pomodoro	1613	383	11,6	1,6	56,8	3,1	1,9	12,0	2,9
Riso ai funghi	1930	459	17,2	5,6	68,9	2,4	2,2	10,2	0,8
Riso ai peperoni	1844	438	15,6	4,6	68,5	2,2	2,1	9,1	0,8
Riso ai piselli	1822	433	15,2	3,6	66,7	1,4	3,1	9,7	0,7
Riso alla parmigiana	1811	431	17,4	5,7	63,6	0,3	1,8	8,0	0,7
Spaghetti aglio e olio	1577	375	11,2	1,7	57,6	2,4	2,4	9,6	0,6
Spaghetti al ragù di pesce azzurro	1763	419	12,4	2,0	60,1	4,5	2,8	15,4	0,7
Spaghetti al tonno	1799	428	13,3	2,1	60,2	4,4	2,9	15,3	0,9
Tagliatelle all'uovo al ragù di bovino	2000	476	17,5	4,6	61,9	3,9	3,0	19,7	0,9
Tortiglioni olio e parmigiano	1784	425	15,6	3,6	57,6	2,4	2,4	12,2	0,5



Comune di Bologna

Calcoli bromatologici - Menù estivo (Scuola Secondaria)



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	691	165	8,2	2,4	1,7	0,8	0,3	21,0	0,8
Asiago	1046	251	17,9	10,5	0,6	0,6		22,0	1,3
Bastoncini di halibut e merluzzo	691	164	3,7	0,7	11,5	0,4	0,6	21,5	1,0
Bocconcini di pollo dorati	803	192	8,1	2,4	10,1	0,5	0,5	19,8	0,8
Bocconcini di verdure	391	93	3,1	1,1	12,5	2,1	1,7	3,6	0,8
Cotol. di platessa al forno	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	526	125	5,2	2,3	14,3	0,8	1,1	5,6	0,9
Farinata di ceci e rosmarino	601	144	6,3	0,9	14,7	1,1	3,8	5,9	0,6
Frittata alla cipolla	600	144	10,6	4,4	0,5	0,5	0,0	11,7	1,0
Frittata alla parmigiana	646	155	11,5	5,0	0,3	0,3	0,0	12,6	1,0
Frittata alle erbette	600	144	10,4	4,2	0,7	0,3	0,3	11,8	1,0
Frittata alle zucchine	586	141	10,3	4,2	0,5	0,5	0,2	11,5	0,9
Halibut gratinato	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
Hamburger di suino	591	141	5,6	1,8	5,4	0,1	0,5	17,2	0,7
Merluzzo gratinato 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 pollo, tacchino, suino	818	195	9,4	3,5	9,0	0,4	0,5	18,8	1,1
Polpette di ricotta e piselli	558	133	5,2	2,3	15,2	1,5	1,8	6,4	0,8
Prosc. cotto	537	129	8,8	3,1	0,5	0,5		11,9	1,0
Prosc. crudo	575	137	7,8	3,1	0,3	0,3		16,8	2,8
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
Sformato con cannellini	758	180	4,8	0,7	26,1	1,4	4,9	7,3	0,9
Spezzatino di pollo alla cacciatora	893	215	13,4	3,2	3,6	2,9	0,7	19,5	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
Tortino di patate	513	122	4,8	1,6	15,6	0,5	1,3	4,5	0,8

