

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 ++	1812	431	13,7	3,3	61,7	5,9	3,6	13,4	0,9
Celentani olio e parmigiano	1710	407	13,6	3,3	57,6	2,4	2,4	12,2	0,5
Chicche di patate al pomodoro	1839	438	13,2	3,2	66,5	10,3	3,7	11,7	2,3
Chifferi ai broccoli ++	2032	484	17,7	5,6	64,1	5,9	3,9	15,3	0,8
Chifferi 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
Crema di legumi con orzo	1441	343	11,8	1,7	45,9	1,8	8,2	12,1	0,6
Crema di verdure con orzo	1176	281	13,0	3,2	32,6	2,6	4,8	7,8	0,8
Crema parmantier con pastina di semola	1461	346	8,3	2,5	56,2	2,4	3,3	11,1	0,7
Ditalini e ceci	1790	426	12,5	1,8	61,7	3,2	7,1	14,5	0,6
Ditalini e fagioli	1765	420	11,7	1,8	60,8	3,3	8,2	15,2	0,6
Farfalle al pomodoro	1798	428	13,7	3,3	61,4	5,5	3,1	13,0	0,9
Farfalle al ragù di seppioline e merluzzo	1739	413	11,6	1,8	59,9	4,2	2,8	15,8	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 bovino	2000	476	17,5	4,6	61,9	3,9	3,0	19,7	0,9
Pasta ai formaggi	2073	494	19,6	6,8	62,8	4,6	2,6	15,5	0,9
Pasta al ragù di seppioline e merluzzo	1739	413	11,6	1,8	59,9	4,2	2,8	15,8	0,8
Pastina di semola in brodo vegetale	1271	302	9,3	2,6	43,7	2,3	2,0	9,8	0,7
Penne al pesto di mandorle e pomodoro	1849	440	14,7	3,4	61,6	5,6	3,5	13,4	0,9
Penne al ragù di trota	1724	410	11,8	1,8	59,7	4,1	2,8	14,6	0,7
Penne integrali alla pizzaiola	1777	423	14,3	3,4	57,5	5,7	6,4	13,0	0,9
Penne integrali con patate ++	1882	448	14,4	3,5	62,7	5,4	6,6	13,9	0,8
Penne olio e parmigiano	1784	425	15,6	3,6	57,6	2,4	2,4	12,2	0,5
Pizza al pomodoro	1613	383	11,6	1,6	56,8	3,1	1,9	12,0	2,9
Polenta al ragù di bovino	1514	361	16,9	4,2	39,7	3,1	1,7	13,8	0,9
Riso ai funghi ++	1955	464	17,3	5,6	69,3	2,7	2,6	10,7	0,8
Riso al pomodoro	1741	413	13,3	3,3	67,3	3,2	2,5	8,8	0,9
Riso alla zucca ++	1859	441	15,6	4,7	68,9	2,3	2,1	9,4	0,7
Riso con vellutata di spinaci ++	1984	472	17,5	5,7	70,0	2,7	2,7	11,3	0,9
Riso olio e parmigiano	1727	410	15,2	3,6	63,4	0,2	1,8	7,9	0,5
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 e suino	2007	477	17,6	4,6	62,0	4,0	3,0	19,8	1,0
Tagliatelle all'uovo al ragù di soia	2002	476	15,2	3,6	64,9	5,0	5,4	20,8	0,9



Comune di Bologna

Calcoli bromatologici - Menù invernale (Scuola Secondaria) **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	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 / merluzzo gratinato	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
Crocchette di patate al forno	435	103	2,9	1,7	14,7	0,4	1,1	4,9	0,8
Farinata di ceci e verdure	596	143	6,3	0,9	14,9	1,5	3,8	5,7	0,6
Fish burger di halibut e merluzzo	691	164	3,7	0,7	11,5	0,4	0,6	21,5	1,0
Frittata al forno	571	137	10,2	4,1	0,2	0,2		11,2	0,9
Frittata alla cipolla	600	144	10,6	4,4	0,5	0,5	0,0	11,7	1,0
Frittata alle erbe	600	144	10,4	4,2	0,7	0,3	0,3	11,8	1,0
Halibut gratinato / cotol. di platessa al forno	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
Medaglione di maiale	804	192	10,7	3,8	4,0	0,3	0,3	20,1	0,9
Merluzzo gratinato / cotol. di platessa 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
Piselli al pomodoro	711	170	6,3	1,0	17,1	7,0	6,6	8,9	0,7
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,9
Polpette di carne bianca	783	187	8,5	3,3	8,9	0,3	0,5	18,8	1,0
Polpette di ricotta	605	145	8,1	4,8	9,6	2,0	0,5	8,6	0,9
Polpettine di cavolfiore	417	99	3,2	1,1	13,5	0,9	1,5	4,1	0,8
Polpettone di carni bianche	775	185	9,3	3,7	6,4	0,5	0,3	19,1	1,0
Prosc. cotto (inf) - prosc. cotto/crudo (prim/sec)									
Prosciutto cotto (inf) / mortadella (prim/sec)	561	135	9,8	3,2	0,8	0,8		11,1	0,9
Prosciutto crudo	575	137	7,8	3,1	0,3	0,3		16,8	2,8
Purè di ceci	681	162	3,2	0,4	23,7	1,6	5,3	8,2	0,6
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
Spezzatino di pollo alla cacciatora	893	215	13,4	3,2	3,6	2,9	0,7	19,5	0,9
Squacquerone	940,5	226,8	18,9	13,1	2,1	1,8		11,9	0,7
Stracchino	1118,7	270,0	22,6	13,2				16,7	0,9
Svizzera di pollo, tacchino e suino	817,6	195,3	9,4	3,5	9,0	0,4	0,5	18,8	1,1
Tortino di patate	513,5	122,2	4,8	1,6	15,6	0,5	1,3	4,5	0,8
Ceci al pomodoro	884,6	211,1	8,0	1,1	23,9	3,2	5,9	9,2	0,7
Tortino di soia	675,2	160,6	5,2	0,7	17,4	1,6	3,5	10,2	0,9

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	568	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,7	1,3	0,9
Carote prezzemolate	569	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,8	1,4	0,9
Cavolfiore gratinato	388	93	4,5	1,3	6,3	3,0	3,0	5,6	0,8
Fagiolini al vapore	491	119	10,1	1,5	2,9	2,9	3,5	2,5	0,6
Patate al forno	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Patate lessate	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Piselli al pomodoro	711	170	6,3	1,0	17,1	7,0	6,6	8,9	0,7
Piselli al vapore	809	194	10,2	1,5	14,9	5,3	6,2	8,4	0,6
Piselli all'olio con cipolla	814	195	10,2	1,5	15,1	5,5	6,3	8,4	0,6
Purè di patate	782	185	4,5	2,7	30,8	2,7	2,6	6,1	0,7
Salsa di verdure	544	131	10,1	1,5	8,0	4,3	1,8	1,6	0,9
Spinaci al vapore	546	132	10,8	1,5	3,6	0,5	2,3	4,1	0,9
Spinaci alla parmigiana	461	111	7,6	2,0	3,6	0,5	2,3	6,0	1,0
Zucchine al vapore	440	107	10,1	1,5	1,7	1,6	1,6	1,6	0,6
Zucchine trifolate	332	80	7,1	1,0	1,7	1,6	1,6	1,6	0,6
Ratatouille di verdure	584	141	10,1	1,5	9,9	2,0	1,8	2,1	0,6