

Calcoli bromatologici - Menù invernale (Scuola dell'Infanzia)

RI BÓ
SCUOLA

Anno scolastico 2025 - 2026

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 aglio e olio	1164	277	7,9	1,2	43,2	1,8	1,8	7,2	0,4
Celentani olio e parmigiano	1190	283	7,7	2,1	43,2	1,8	1,8	9,1	0,3
Chifferi ai broccoli ..	1438	342	10,8	3,9	48,2	4,5	3,1	11,6	0,5
Cous Cous +	860	204	5,7	0,9	32,4	1,0	1,7	5,0	0,2
Crema di legumi con farro	975	232	8,3	1,2	29,7	1,7	5,9	9,3	0,4
Crema di verdure con orzo	795	190	9,2	2,3	21,1	1,7	3,1	5,4	0,6
Crema di verdure e legumi con orzo	1019	243	10,7	2,5	27,1	1,9	5,2	8,8	0,5
Crema parmantier con pastina di semola	1092	259	6,5	1,9	41,7	1,7	2,5	8,2	0,5
Ditalini e fagioli	1243	296	8,2	1,2	42,9	2,4	5,8	10,7	0,4
Farfalle al ragù di seppie e merluzzo	1200	285	6,2	1,0	44,8	3,1	2,1	11,3	0,5
Farfalle con salsa alle verdure invernali ..	1267	301	7,8	2,1	46,3	4,4	2,7	10,0	0,6
Fusilli aglio e olio	1090	259	5,9	0,9	43,2	1,8	1,8	7,2	0,4
Fusilli al pomodoro	1248	296	7,8	2,1	45,7	3,8	2,3	9,7	0,6
Gnocchi di patate / pasta al pomodoro	1317	313	7,4	2,1	51,4	7,8	2,8	8,9	1,7
Gramigna al ragù di bovino	1409	335	10,1	2,8	45,4	3,6	2,2	14,4	0,6
Gramigna al ragù di soia	1352	321	8,2	2,1	46,8	4,1	3,3	13,3	0,6
Pasta alla Pizzaiola (no parmigiano)	1149	273	6,0	0,9	45,8	3,8	2,3	7,8	0,5
Pastina all'uovo in brodo vegetale	1125	266	7,1	2,1	43,3	1,1	1,8	9,1	0,5
Penne al ragù di lenticchie	1371	325	8,0	2,1	50,0	3,2	3,5	11,9	0,6
Penne al ragù di pesce azzurro	1208	287	6,6	1,1	44,9	3,2	2,1	10,7	0,5
Penne integrali al pomodoro	1231	293	8,2	2,2	42,7	3,9	4,7	9,7	0,6
Pizza margherita	932	222	9,2	4,1	25,4	1,2	1,3	11,0	1,6
Riso al pomodoro	1205	286	7,5	2,1	50,1	2,1	1,8	6,5	0,6
Riso alla parmigiana	1242	295	9,9	3,5	47,7	0,2	1,3	6,0	0,5
Riso alla zucca ..	1289	306	8,9	2,9	51,7	1,7	1,6	7,1	0,5
Sedani al ragù di seppie e merluzzo	1200	285	6,2	1,0	44,8	3,1	2,1	11,3	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	1380	328	10,5	3,0	45,5	2,9	2,2	14,4	0,6
Tagliatelle all'uovo al ragù di lenticchie	1342	318	8,4	2,3	50,0	2,5	3,4	11,9	0,6
Tortiglioni olio e parmigiano	1264	301	9,7	2,4	43,2	1,8	1,8	9,1	0,3

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

SCUOLA

Anno scolastico 2025 - 2026

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
Bocconcini di pollo dorati	677	162	7,3	2,0	8,3	0,3	0,4	15,9	0,5
Bocconcini di verdure	304	73	3,1	0,9	8,6	1,4	1,2	2,4	0,5
Burger con broccoli e carote	313	74	2,1	0,8	10,9	1,3	1,4	2,8	0,5
Halibut gratinato	548	130	3,7	0,5	4,8	0,3	0,4	19,5	0,6
Merluzzo gratinato	437	104	2,2	0,3	4,8	0,3	0,4	16,3	0,7
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	397	95	4,3	1,6	10,7	0,6	0,9	3,6	0,6
Crocchette di patate ed emmenthal	355	84	2,9	1,2	11,4	0,6	0,9	3,5	0,5
Fagioli all'uccelletto	607	145	4,8	0,7	16,4	1,9	5,3	7,3	0,6
Frittata alla cipolla	342	82	6,0	2,1	0,3	0,3	0,0	6,9	0,6
Frittata alle erbe	392	94	6,7	2,5	0,5	0,1	0,3	8,0	0,7
Frittata con porri	406	98	7,2	2,9	0,1	0,1	0,0	8,2	0,7
Halibut dorato con panatura di mais	663	157	4,4	0,6	10,0	0,4	0,5	19,8	0,5
Halibut gratinato / cotoi. 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
Merluzzo alla livornese	364	87	1,6	0,3	1,7	1,3	0,4	16,1	0,6
Merluzzo dorato con panatura di mais	552	131	2,9	0,4	10,0	0,4	0,5	16,7	0,6
Merluzzo impanato con corn flakes	516	122	2,2	0,4	9,1	0,8	0,5	16,7	0,7
Merluzzo olio e limone / cotoi. di platessa al forno	341	81	2,0	0,3	0,0	0,0	0,0	15,6	0,6
Mousse di cannellini con pane arabo	1265	300	7,0	1,1	47,5	2,2	7,0	11,1	1,4
Mozzarella	526	127	9,8	5,7	0,4	0,4		9,4	0,3
Nuggets di tacchino dorati	639	152	6,3	1,9	8,3	0,3	0,4	15,7	0,5
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,7
Polpette di pollo, tacchino, suino	565	135	6,3	2,4	5,7	0,2	0,3	13,9	0,8
Polpettine di cavolfiore	257	61	2,0	0,7	7,7	0,9	1,3	2,9	0,5
Polpettone di carni bianche	549	131	6,6	2,7	4,1	0,3	0,2	14,0	0,7
Prosciutto cotto	358	86	5,9	2,0	0,4	0,4		7,9	0,6
Prosciutto crudo									
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	611	147	8,1	2,2	2,6	2,1	0,5	15,6	0,6
Squacquerone e piadina	1108	265	14,5	9,1	22,8	1,9	0,8	10,7	1,2
Stracchino	684	165	13,8	8,1				10,2	0,6
Svizzera di pollo, tacchino e suino	564,8	134,9	6,3	2,4	5,7	0,2	0,3	13,9	0,8
Tortino con ricotta e spinaci	397,4	94,7	4,3	1,6	10,7	0,6	0,9	3,6	0,6

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 filanger	358	86	7,0	1,0	4,6	4,6	1,9	0,7	0,1
Carote prezzemolate	391	94	7,0	1,0	6,1	6,1	2,5	0,9	0,6
Cavolfiore al vapore	358	87	7,2	1,0	2,2	1,9	1,9	2,6	0,4
Cavolo cappuccio	300	73	7,0	1,0	1,0	1,0	1,2	0,8	0,0
Fagiolini all'olio	340	82	7,1	1,0	1,9	1,9	2,3	1,7	0,4
Fagiolini all'olio .	319	77	7,1	1,0	1,4	1,4	1,7	1,3	0,4
Finocchi e carote filanger	324	79	7,0	1,0	2,6	2,6	1,6	0,7	0,2
Finocchi filanger	291	71	7,0	1,0	0,6	0,6	1,3	0,7	0,2
Insalata mista	324	78	7,1	1,0	2,6	2,6	1,4	0,6	0,1
Insalata verde	290	71	7,1	1,0	0,6	0,6	0,8	0,6	0,0
Insalata verde e cavolo	295	72	7,1	1,0	0,8	0,8	1,0	0,7	0,0
Misto di cavolo rosso e bianco .	283	69	7,0	1,0	0,7	0,7	0,5	0,5	0,0
Patate al forno	599	143	7,1	1,0	18,0	0,4	1,6	2,1	0,4
Pinzimonio di finocchi e carote / Carote filanger	446	108	10,0	1,4	3,0	3,0	1,9	0,8	0,2
Piselli al pomodoro	440	105	4,2	0,6	10,3	4,3	3,9	5,3	0,5
Piselli al pomodoro per cous cous	393	94	4,2	0,6	8,9	4,3	3,0	4,1	0,5
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
Spinaci al vapore .	347	84	7,4	1,1	1,8	0,2	1,1	2,0	0,5
Spinaci alla parmigiana	295	71	4,8	1,3	2,4	0,3	1,5	4,0	0,7
Spinaci all'olio	376	91	7,6	1,1	2,4	0,3	1,5	2,7	0,6
Zucchine trifolate	307	74	7,1	1,0	1,1	1,0	1,1	1,1	0,4

Anno scolastico 2025 - 2026

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	648	154	6,1	2,4	19,1	9,7	1,8	6,1	0,3
Pane con gocce di cioccolato	703	167	5,9	1,9	23,4	9,3	2,0	4,2	0,4
Triangolini di mais e legumi	363	86	2,2	0,3	15,1	0,1	0,4	1,2	0,2
Plumcake allo yogurt	528	126	4,6	1,0	19,0	10,6	0,4	1,8	0,2
Focaccina all'olio	635	151	5,9	1,0	20,4	5,0	2,5	4,2	0,3
Yogurt alla frutta	466	111	4,1	0,9	15,8	15,8	0,3	3,5	0,2
Crackers e succo di frutta	630	160	3,3	0,5	26,8	10,2	0,8	3,4	0,3
Pizza al pomodoro merenda	516	122	3,7	0,5	18,2	1,0	0,6	3,8	0,9
Biscotti di farro al cioccolato	565	135	5,9	2,2	17,9	10,4	0,7	2,2	0,1
Stregchette	455	108	3,0	1,3	16,8	0,7	1,2	3,0	0,5
Panino al cioccolato	703	167	5,9	1,9	23,4	9,3	2,0	4,2	0,4
Triangolini di mais	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