

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	1651	393	13,2	2,0	57,6	2,4	2,4	9,6	0,6
Celentani olio e parmigiano	1710	407	13,6	3,3	57,6	2,4	2,4	12,2	0,5
Chifferi ai broccoli ..	2032	484	17,7	5,6	64,1	5,9	3,9	15,3	0,8
Cous Cous +	1345	320	11,0	1,6	46,8	1,5	2,4	7,2	0,4
Crema di legumi con farro	1506	359	13,9	2,0	44,6	2,4	8,6	13,6	0,6
Crema di verdure con orzo	1249	299	15,0	3,4	32,6	2,6	4,8	7,8	0,8
Crema di verdure e legumi con orzo	1476	352	15,6	3,5	39,4	2,9	7,4	12,2	0,8
Crema parmantier con pastina di semola	1498	355	9,3	2,7	56,2	2,4	3,3	11,1	0,7
Ditalini e fagioli	1800	428	12,7	1,9	60,8	3,3	8,1	15,1	0,6
Farfalle al ragù di seppie e merluzzo	1739	413	11,6	1,8	59,9	4,2	2,8	15,8	0,8
Farfalle con salsa alle verdure invernali ..	1812	431	13,7	3,3	61,7	5,9	3,6	13,4	0,9
Fusilli aglio e olio	1577	375	11,2	1,7	57,6	2,4	2,4	9,6	0,6
Fusilli al pomodoro	1798	428	13,7	3,3	61,4	5,5	3,1	13,0	0,9
Gnocchi di patate / pasta al pomodoro	1839	438	13,2	3,2	66,5	10,3	3,7	11,7	2,3
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 alla Pizzaiola (no parmigiano)	1666	396	11,3	1,7	61,5	5,5	3,2	10,5	0,7
Pastina all'uovo in brodo vegetale	1551	368	10,2	3,0	59,0	1,5	2,4	12,3	0,8
Penne al ragù di lenticchie	1982	471	14,0	3,3	67,8	4,5	4,9	16,4	0,8
Penne al ragù di pesce azzurro	1763	419	12,4	2,0	60,1	4,5	2,8	15,4	0,7
Penne integrali al pomodoro	1775	423	14,2	3,4	57,4	5,6	6,3	13,0	0,9
Pizza margherita	1409	335	13,8	6,2	38,3	1,9	2,0	16,7	2,3
Riso al pomodoro	1741	413	13,3	3,3	67,3	3,2	2,5	8,8	0,9
Riso alla parmigiana	1811	431	17,4	5,7	63,6	0,3	1,8	8,0	0,7
Riso alla zucca ..	1859	441	15,6	4,7	68,9	2,3	2,1	9,4	0,7
Sedani al ragù di seppie e merluzzo	1739	413	11,6	1,8	59,9	4,2	2,8	15,8	0,8
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
Tagliatelle all'uovo al ragù di lenticchie	1970	468	14,6	3,6	69,2	3,6	4,9	16,5	0,8
Tortiglioni olio e parmigiano	1784	425	15,6	3,6	57,6	2,4	2,4	12,2	0,5

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
Bocconcini di pollo dorati	871	208	9,2	2,6	11,7	0,5	0,6	20,0	0,8
Bocconcini di verdure	428	102	4,1	1,3	12,5	2,1	1,7	3,6	0,8
Burger con broccoli e carote	421	100	3,2	1,1	14,0	1,8	1,7	3,8	0,8
Halibut gratinato	781	185	5,5	0,8	8,0	0,5	0,6	26,2	0,9
Merluzzo gratinato	634	151	3,4	0,5	8,0	0,5	0,6	22,0	1,0
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	563	134	6,2	2,5	14,3	0,8	1,1	5,6	0,9
Crocchette di patate ed emmenthal	510	121	4,7	1,9	15,0	0,8	1,2	5,0	0,8
Fagioli all'uccelletto	841	200	7,0	1,1	22,2	2,8	7,1	9,8	0,8
Frittata alla cipolla	502	121	8,8	3,2	0,3	0,3	0,1	10,0	0,9
Frittata alle erbe	558	134	9,5	3,6	0,6	0,1	0,4	11,3	1,0
Frittata con porri	599	144	10,6	4,4	0,1	0,1	0,1	11,9	1,0
Halibut dorato con panatura di mais	878	208	5,7	0,8	13,3	0,5	0,6	26,4	0,8
Halibut gratinato / coto. 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
Merluzzo alla livornese	492	117	2,3	0,4	2,3	1,8	0,5	21,4	0,9
Merluzzo dorato con panatura di mais	731	173	3,6	0,5	13,3	0,5	0,6	22,2	0,8
Merluzzo impanato con corn flakes	712	169	3,4	0,5	12,5	1,1	0,8	22,3	1,0
Merluzzo olio e limone / coto. di platessa al forno	474	113	3,2	0,5	0,1	0,1	0,1	20,8	0,8
Mousse di cannellini con pane arabo	1485	352	9,2	1,4	52,7	2,6	8,7	13,5	1,6
Mozzarella	841	202	15,6	9,1	0,6	0,6		15,0	0,4
Nuggets di tacchino dorati	823	196	8,0	2,3	11,7	0,5	0,6	19,8	0,8
Pollo al forno	632	151	6,9	1,9				22,2	0,9
Polpette di pollo, tacchino, suino	817	195	9,2	3,5	9,0	0,3	0,5	19,2	1,2
Polpettine di cavolfiore	378	90	3,0	1,0	11,3	1,2	1,7	4,2	0,8
Polpettone di carni bianche	775	185	9,3	3,7	6,4	0,5	0,3	19,1	1,0
Prosciutto cotto	537	129	8,8	3,1	0,5	0,5		11,9	1,0
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
Spezzatino di pollo alla cacciatora	888	214	13,4	3,2	3,4	2,8	0,6	19,5	0,9
Squacquerone e piadina	1474	353	21,8	14,2	23,6	2,6	0,8	15,3	1,5
Stracchino	1119	270	22,6	13,2				16,7	0,9
Svizzera di pollo, tacchino e suino	817,0	195,1	9,2	3,5	9,0	0,3	0,5	19,2	1,2
Tortino con ricotta e spinaci	562,6	134,1	6,2	2,5	14,3	0,8	1,1	5,6	0,9

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	551	133	10,0	1,4	8,4	8,4	3,4	1,2	0,3
Carote prezzemolate	569	137	10,0	1,4	9,1	9,1	3,8	1,4	0,9
Cavolfiore al vapore	518	126	10,2	1,5	3,2	2,9	2,9	3,8	0,6
Cavolo cappuccio	431	104	10,1	1,5	1,5	1,5	1,7	1,3	0,0
Fagiolini all'olio	491	119	10,1	1,5	2,9	2,9	3,5	2,5	0,6
Fagiolini all'olio .	466	113	10,1	1,5	2,3	2,3	2,8	2,0	0,6
Finocchi e carote filanger	490	119	10,0	1,4	4,7	4,7	2,9	1,3	0,3
Finocchi filanger	434	106	10,0	1,4	1,2	1,2	2,6	1,4	0,4
Insalata mista	483	117	10,1	1,5	4,6	4,6	2,3	1,1	0,1
Insalata verde	416	101	10,2	1,5	0,9	0,9	1,3	0,9	0,0
Insalata verde e cavolo	424	103	10,1	1,5	1,2	1,2	1,5	1,1	0,0
Misto di cavolo rosso e bianco .	428	104	10,1	1,5	1,6	1,6	1,2	1,2	0,0
Patate al forno	914	218	10,2	1,5	28,8	0,6	2,6	3,4	0,6
Pinzimonio di finocchi e carote / Carote filanger	612	148	13,0	1,9	5,2	5,2	3,2	1,4	0,4
Piselli al pomodoro	711	170	6,3	1,0	17,1	7,0	6,6	8,9	0,7
Piselli al pomodoro per cous cous	664	159	6,3	1,0	15,7	7,0	5,7	7,8	0,7
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
Spinaci al vapore .	509	123	10,7	1,5	2,9	0,4	1,8	3,2	0,8
Spinaci alla parmigiana	461	111	7,6	2,0	3,6	0,5	2,3	6,0	1,0
Spinaci all'olio	546	132	10,8	1,5	3,6	0,5	2,3	4,1	0,9
Zucchine trifolate	442	107	10,1	1,5	1,7	1,6	1,6	1,6	0,6