

Menu: Autunno/Inverno Pranzo



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

A. Fisse

1^a

Minestrone invernale [301 kcal]
Polpettone di tacchino [167 kcal]
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Pasta con piselli [424 kcal]
Uova sode [160 kcal] **SL SG**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Spezzatino di manzo con polenta e patate [534 kcal] **SL SG**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Budino al cacao [127 kcal] **SG**

Riso al pomodoro [401 kcal] **SG**
Filetto di persico al vapore [107 kcal] **SL**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Pasta all'ortolana [427 kcal]
Robiola [169 kcal] **SG**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

2^a

Gnocchi di patate al pomodoro [408 kcal]
Petto di pollo alla salvia [118 kcal] **SL**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Pizza Margherita [500 kcal]
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Yogurt alla frutta [110 kcal] **SG**

Pasta all'olio EVO e grana [400 kcal]
Polpette di legumi [250 kcal]
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Passato di verdure invernali con pastina [278 kcal]
Brasato di vitellone [141 kcal] **SL**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Patate al forno [240 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Pasta alla pizzaiola [424 kcal]
Crocchette di merluzzo gratinate al forno [171 kcal]
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

3^a

Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta di semola [578 kcal]
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Yogurt alla frutta [110 kcal] **SG**

Pasta al pomodoro [424 kcal]
Bocconcini di pollo [110 kcal] **SL SG**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Crema di carote con riso [308 kcal] **SG**
Polpettine di pesce [151 kcal] **SG**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Purea di patate [252 kcal] **SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Riso all'olio EVO e grana [381 kcal] **SG**
Stracchino [150 kcal] **SG**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Pasta e fagioli alla veneta [316 kcal]
Frittata [183 kcal] **SG**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

4^a

Pasta con broccoli [416 kcal]
Filetti di merluzzo al forno [129 kcal] **SL**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Crema di patate e zucca con crostini [249 kcal]
Polpettine di manzo in umido [134 kcal] **SG**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Pasta al pomodoro [424 kcal]
Burger di lenticchie e verdure [231 kcal] **SL**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Risotto alla zucca [398 kcal] **SG**
Scaloppine di tacchino al limone [124 kcal] **SL**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca invernale [72 kcal] **SL SG**

Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo [429 kcal]
Verdure invernali crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure invernali cotte [91 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Yogurt alla frutta [110 kcal] **SG**

Elenco degli allergeni

Nome piatto

Cereali
con glutine

Crostacei

Uova

Pesce

Arachidi

Soia

Latte

Frutta a
guscio

Sedano

Senape

Sesamo

Lupini

Molluschi

Solfiti



Piatto unico

Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta di semola	P		P				P		P					
Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo	P		P				P		P					
Pizza Margherita	P						P							
Spezzatino di manzo con polenta e patate SL SG									P					

Primi

Crema di carote con riso SG			P				P							
Crema di patate e zucca con crostini	P		P				P		P					
Gnocchi di patate al pomodoro	P		P				P							
Minestrone invernale	P		P				P		P					
Passato di verdure invernali con pastina	P		P				P		P					
Pasta al pomodoro	P		P				P							
Pasta alla pizzaiola	P		P				P							
Pasta all'olio EVO e grana	P		P				P							
Pasta all'ortolana	P		P				P		P					
Pasta con broccoli	P		P				P		P					
Pasta con piselli	P		P				P		P					
Pasta e fagioli alla veneta	P		P				P							
Riso al pomodoro SG			P				P							
Riso all'olio EVO e grana SG			P				P							
Risotto alla zucca SG			P				P		P					

Secondi

Bocconcini di pollo SL SG									P					
Brasato di vitellone SL	P								P					
Burger di lenticchie e verdure SL	P													
Crocchette di merluzzo gratinate al forno	P		P	P			P							
Filetti di merluzzo al forno SL	P			P					P					
Filetto di persico al vapore SL SG				P										
Frittata SG			P				P							

Legenda: P = presente; T = tracce

Elenco degli allergeni

Nome piatto



Secondi

Petto di pollo alla salvia SL	P																		
Polpette di legumi	P		P					P											
Polpettine di manzo in umido SG			P					P		P									
Polpettine di pesce SG			P	P				P											
Polpettone di tacchino	P		P					P		P									
Robiola SG								P											
Scaloppine di tacchino al limone SL	P									P									
Stracchino SG								P											
Uova sode SL SG			P																

Contorni

Patate al forno SL SG																			
Purea di patate SG			P					P											
Verdure invernali cotte SL SG																			
Verdure invernali crude SL SG																			
Verdure invernali crude SL SG																			

Frutta

Frutta fresca invernale SL SG																			
Frutta fresca invernale SL SG																			

Dessert

Budino al cacao SG								P											
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pane e Prodotti da forno

Pane SL	P																		
----------------	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Yogurt

Yogurt alla frutta SG								P											
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
Piatto unico	
Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta di semola	Zucca Gialla fresca : 80 g , Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 80 g , Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato) : 60 g , Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale) : 40 g  , Brodo vegetale (sedano) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Cipolla Bianca : 5 g , Rosmarino : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo	Pasta all' uovo - Sfoglia (Semola di grano duro, uova [Lisozima da uovo]) : 80 g , Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato) : 60 g , Carota fresca : 20 g , Bieta Costa fresca : 20 g , Brodo vegetale (sedano) : 20 g , Cipolla Bianca : 10 g , Sedano Verde fresco : 10 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Pizza Margherita	Grano tenero Tipo "0" Farina : 90 g , Pomodoro Pelati : 60 g , Acqua : 50 g , Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale) : 40 g  , Olio extravergine di Oliva : 8 g , Lievito di Birra : 5 g , Origano essiccato : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Spezzatino di manzo con polenta e patate  	Patata fresca : 200 g , Bovino adulto Noce refrigerata : 70 g , Mais Farina : 50 g , Pomodoro Pelati : 20 g , Brodo vegetale (sedano) : 20 g , Carota fresca : 10 g , Cipolla Bianca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , Sedano Verde fresco : 4 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 1.2 g
Primi	
Crema di carote con riso 	Patata fresca : 70 g , Carota fresca : 70 g , Porro : 30 g , Riso Arborio : 40 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Crema di patate e zucca con crostini	Brodo vegetale (sedano) : 150 g , Patata fresca : 70 g , Zucca : 70 g , Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO) : 25 g , Porro : 25 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g  , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Gnocchi di patate al pomodoro	Gnocchi di patate freschi (grano, uova, Lisozima da uovo) : 200 g , Pomodoro Pelati : 80 g , Carota fresca : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Minestrone invernale	Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 40 g , Bieta Costa fresca : 30 g , Patata fresca : 30 g , Carota fresca : 30 g , Broccolo fresco : 30 g , Fagiolo Borlotti secco : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 5 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Passato di verdure invernali con pastina	Patata fresca : 50 g , Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 40 g , Carota fresca : 20 g , Zucca : 10 g , Bieta Costa fresca : 10 g , Cipolla Bianca : 7 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sedano Verde fresco : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g 
Pasta al pomodoro	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g , Pomodoro Pelati : 80 g , Carota fresca : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Pasta alla pizzaiola	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g , Pomodoro Pelati : 80 g , Carota fresca : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g , Origano essiccato : 0.1 g
Pasta all'olio EVO e grana	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g

Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
Primi	
Pasta all'ortolana	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g, Pomodoro Pelati : 80 g, Brodo vegetale (sedano) : 20 g, Carota fresca : 15 g, Sedano Verde fresco : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Cipolla Bianca : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Pasta con broccoli	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g, Broccolo fresco : 50 g, Brodo vegetale (sedano) : 20 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Cipolla Bianca : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g, Aglio fresco : 0.1 g, Prezzemolo fresco : 0.1 g
Pasta con piselli	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g, Pisello fresco : 40 g, Brodo vegetale (sedano) : 20 g, Carota fresca : 15 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Cipolla Bianca : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Pasta e fagioli alla veneta	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 40 g, Patata fresca : 30 g, Carota fresca : 30 g, Fagiolo Borlotti secco : 20 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Cipolla Bianca : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Riso al pomodoro SG	Pomodoro Pelati : 80 g, Riso Arborio : 90 g, Carota fresca : 15 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Cipolla Bianca : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Riso all'olio EVO e grana SG	Riso Arborio : 90 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Risotto alla zucca SG	Riso Arborio : 90 g, Zucca : 70 g, Brodo vegetale (sedano) : 20 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Carota fresca : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Cipolla Bianca : 3 g, Sale fino iodato : 0.4 g
Secondi	
Bocconcini di pollo SL SG	Pollo Petto intero refrigerato : 60 g, Brodo vegetale (sedano) : 20 g, Carota fresca : 8 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 4 g, Sale fino iodato : 0.4 g
Brasato di vitellone SL	Vitellone Fesa refrigerata : 60 g, Pomodoro Pelati : 20 g, Brodo vegetale (sedano) : 15 g, Carota fresca : 10 g, Sedano Verde fresco : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grano tenero Tipo "00" Farina : 6 g, Cipolla Bianca : 10 g, Sale fino iodato : 0.4 g, Aglio fresco : 0.1 g
Burger di lenticchie e verdure SL	Lenticchia secca : 50 g, Patata fresca : 15 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 7 g, Porro : 7 g, Carota fresca : 10 g, Peperoni freschi : 7 g, Prezzemolo fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.4 g
Crocchette di merluzzo gratinate al forno	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 80 g, Patata fresca : 30 g, Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 9 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 6 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Filetti di merluzzo al forno SL	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 80 g, Brodo vegetale (sedano) : 15 g, Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sale fino iodato : 0.4 g, Rosmarino : 0.1 g, Salvia fresca : 0.1 g, Timo essiccato : 0.1 g
Filetto di persico al vapore SL SG	Persico Filetto surgelato (pesce) : 80 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Limone Succo : 5 g, Prezzemolo fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.4 g
Frittata SG	Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 90 g, Latte fresco Parzialmente Scremato : 15 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g  , Prezzemolo fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.4 g
Petto di pollo alla salvia SL	Pollo Petto intero refrigerato : 60 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grano tenero Tipo "00" Farina : 3 g, Salvia fresca : 0.5 g, Maggiorana disidratata : 0.5 g, Sale fino iodato : 0.4 g

Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
Secondi	
Polpette di legumi	Carota fresca : 20 g , Ceci secchi : 18 g , Lenticchia secca : 16 g , Fagiolo Borlotti secco : 16 g , Patata fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 7 g  , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 4 g , Sale fino iodato : 0.4 g , Origano essiccato : 0.1 g , Rosmarino : 0.1 g
Polpettine di manzo in umido 	Manzo Noce refrigerata : 60 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Patata fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g  , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.4 g
Polpettine di pesce 	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 40 g , Platessa filetto surgelato (pesce) : 40 g , Patata fresca : 30 g , Carota fresca : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Prezzemolo fresco : 1 g , Salvia fresca : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Polpettone di tacchino	Tacchino Fesa intera refrigerata : 60 g , Patata fresca : 30 g , Brodo vegetale (sedano) : 15 g , Latte fresco Parzialmente Scremato : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 4 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g 
Robiola 	Robiola (latte) : 50 g
Scaloppine di tacchino al limone 	Tacchino Petto porzionato refrigerato : 60 g , Brodo vegetale (sedano) : 15 g , Limone : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grano tenero Tipo "00" Farina : 4 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.4 g
Stracchino 	Stracchino (latte) : 50 g
Uova sode  	Uova Intere fresche (Lisozima da uovo) : 90 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Contorni	
Patate al forno  	Patata fresca : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Rosmarino : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Purea di patate 	Patata fresca : 200 g , Latte fresco Parzialmente Scremato : 40 g , Burro (latte) : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Verdure invernali cotte  	Verdura invernale cotta : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g
Verdure invernali crude  	Cavolo Cappuccio Verde , Finocchio fresco , Lattuga , Carota fresca , Radicchio rosso , Olio extravergine di Oliva
Verdure invernali crude  	Verdura invernale cruda : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g
Frutta	
Frutta fresca invernale  	Frutta fresca invernale : 150 g
Frutta fresca invernale  	Arancia , Banana  , Mela , Uva bianca , Kiwi , Pera Conference
Dessert	
Budino al cacao 	Latte fresco Parzialmente Scremato : 150 g , Preparato per budino al cioccolato (Zucchero; latte scremato in polvere; cacao magro in polvere (15,4%); farina di riso; addensante: carragenina; antiagglomerante: biossido di silicio; aromi; sale.) : 10 g , Zucchero : 5 g

Elenco delle ricette

Nome piatto

Ingredienti

Pane e Prodotti da forno

Pane **SL**

Pane comune (**grano**) : 50 g

Yogurt

Yogurt alla frutta **SG**

Yogurt alla frutta da **latte** intero : 125 g

Elenco dei valori nutrizionali

: Primaria (9-11
anni)

menù primaria 9-11 anni

Nome piatto

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta di semola	2421 kj / 578 kcal	21.86 g	9.24 g	78.27 g	8.68 g	3.03 g	21.53 g	1.23 g
Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo	1797 kj / 429 kcal	7.83 g	3.97 g	77.26 g	7.09 g	4.02 g	15.6 g	1.14 g
Pizza Margherita	2094 kj / 500 kcal	17.12 g	5.86 g	71.21 g	4.25 g	3.92 g	19.27 g	0.62 g
Spezzatino di manzo con polenta e patate SL SG	2234 kj / 534 kcal	15.1 g	2.53 g	78.64 g	3.78 g	5.49 g	24.05 g	1.15 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema di carote con riso SG	1290 kj / 308 kcal	9.14 g	1.89 g	51.64 g	7.24 g	4.56 g	6.87 g	0.65 g
Crema di patate e zucca con crostini	1044 kj / 249 kcal	10.6 g	2.17 g	32.43 g	5.74 g	3.87 g	6.23 g	1.15 g
Gnocchi di patate al pomodoro	1708 kj / 408 kcal	10.43 g	2.29 g	65.83 g	11.83 g	3.44 g	11.63 g	2.94 g
Minestrone invernale	1262 kj / 301 kcal	9.4 g	1.86 g	46.25 g	6.6 g	5.64 g	10.12 g	0.58 g
Passato di verdure invernali con pastina	1163 kj / 278 kcal	9.25 g	1.9 g	43.36 g	4.48 g	2.85 g	7.42 g	0.16 g
Pasta al pomodoro	1775 kj / 424 kcal	10.1 g	2.09 g	75.07 g	7.66 g	3.67 g	12.67 g	0.54 g
Pasta alla pizzaiola	1775 kj / 424 kcal	10.1 g	2.09 g	75.06 g	7.65 g	3.71 g	12.65 g	0.54 g
Pasta all'olio EVO e grana	1676 kj / 400 kcal	9.65 g	2.09 g	71.19 g	3.78 g	2.43 g	11.46 g	0.49 g
Pasta all'ortolana	1786 kj / 427 kcal	10.11 g	2.09 g	75.41 g	7.98 g	3.88 g	12.9 g	0.64 g
Pasta con broccoli	1741 kj / 416 kcal	9.86 g	2.09 g	73.19 g	5.78 g	4.09 g	13.04 g	0.56 g
Pasta con piselli	1777 kj / 424 kcal	9.65 g	1.91 g	75.37 g	6.96 g	5.52 g	13.58 g	0.57 g
Pasta e fagioli alla veneta	1324 kj / 316 kcal	9.44 g	1.86 g	49.11 g	5.07 g	6 g	10.73 g	0.55 g
Riso al pomodoro SG	1678 kj / 401 kcal	8.91 g	1.8 g	76.19 g	4.01 g	2.14 g	8.53 g	0.53 g
Riso all'olio EVO e grana SG	1597 kj / 381 kcal	8.75 g	1.98 g	72.36 g	0.18 g	0.9 g	7.68 g	0.49 g
Risotto alla zucca SG	1666 kj / 398 kcal	8.84 g	2.01 g	75.52 g	2.64 g	1.49 g	8.57 g	0.56 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di pollo SL SG	459 kj / 110 kcal	5.5 g	0.87 g	0.99 g	0.99 g	0.34 g	14.14 g	0.52 g
Brasato di vitellone SL	590 kj / 141 kcal	6.27 g	1.1 g	6.97 g	2.38 g	0.95 g	14.44 g	0.56 g
Burger di lenticchie e verdure SL	968 kj / 231 kcal	5.73 g	0.83 g	34.15 g	2.52 g	8.1 g	12.59 g	0.54 g
Crocchette di merluzzo gratinate al forno	715 kj / 171 kcal	7.18 g	1.59 g	11.16 g	0.3 g	0.82 g	15.57 g	0.75 g

Elenco dei valori nutrizionali

: Primaria (9-11
anni)

menù primaria 9-11 anni

Nome piatto

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetti di merluzzo al forno SL	540 kj / 129 kcal	5.54 g	0.83 g	6.59 g	0.39 g	0.46 g	13.33 g	0.73 g
Filetto di persico al vapore SL SG	446 kj / 107 kcal	6.22 g	0.97 g	0.31 g	0.12 g	0.07 g	12.38 g	0.58 g
Frittata SG	766 kj / 183 kcal	14.18 g	4.41 g	0.75 g	0.75 g	0.05 g	13.04 g	0.79 g
Petto di pollo alla salvia SL	493 kj / 118 kcal	5.55 g	0.9 g	2.63 g	0.34 g	0.24 g	14.39 g	0.44 g
Polpette di legumi	1047 kj / 250 kcal	8.74 g	2.15 g	30.16 g	3.22 g	8.41 g	13.7 g	0.64 g
Polpettine di manzo in umido SG	559 kj / 134 kcal	7.6 g	1.91 g	1.9 g	0.14 g	0.2 g	14.33 g	0.47 g
Polpettine di pesce SG	634 kj / 151 kcal	6.99 g	1.45 g	7.12 g	1.84 g	1.3 g	15.08 g	0.69 g
Polpettone di tacchino	699 kj / 167 kcal	7.28 g	1.78 g	8.48 g	0.72 g	0.67 g	16.98 g	0.27 g
Robiola SG	708 kj / 169 kcal	13.85 g	8.12 g	1.15 g	1.15 g	0 g	10 g	1.39 g
Scaloppine di tacchino al limone SL	521 kj / 124 kcal	5.75 g	0.96 g	3.37 g	0.32 g	0.25 g	14.9 g	0.44 g
Stracchino SG	628 kj / 150 kcal	12.55 g	7.36 g	0 g	0 g	0 g	9.25 g	0.52 g
Uova sode SL SG	671 kj / 160 kcal	12.83 g	3.58 g	0 g	0 g	0 g	11.16 g	0.7 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Patate al forno SL SG	1005 kj / 240 kcal	9.04 g	1.4 g	36.14 g	0.94 g	3.28 g	4.21 g	0.43 g
Purea di patate SG	1055 kj / 252 kcal	8.17 g	4.05 g	38.06 g	2.86 g	3.2 g	7.29 g	0.56 g
Verdure invernali cotte SL SG	379 kj / 91 kcal	7.25 g	1.02 g	4.27 g	3.16 g	2.6 g	2.32 g	0.12 g
Verdure invernali crude SL SG	307 kj / 73 kcal	7.07 g	1.02 g	1.49 g	1.49 g	1.24 g	0.76 g	0.03 g
Verdure invernali crude SL SG	307 kj / 73 kcal	7.07 g	1.02 g	1.49 g	1.49 g	1.24 g	0.76 g	0.04 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca invernale SL SG	301 kj / 72 kcal	0.33 g	0 g	16.64 g	15.99 g	3.38 g	1.02 g	0.01 g
Frutta fresca invernale SL SG	299 kj / 72 kcal	0.33 g	0.01 g	16.65 g	16 g	3.38 g	1.03 g	0.01 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Budino al cacao SG	530 kj / 127 kcal	2.45 g	1.44 g	20.57 g	19.06 g	0.53 g	6.21 g	0.23 g

Elenco dei valori nutrizionali

: Primaria (9-11
anni)

menù primaria 9-11 anni

Nome piatto

Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane SL	620 kj / 148 kcal	0.2 g	0.05 g	33.75 g	0.95 g	1.5 g	4.1 g	0.8 g
Yogurt	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Yogurt alla frutta SG	461 kj / 110 kcal	4.13 g	0.89 g	15.75 g	15.75 g	0.25 g	3.5 g	0.15 g

Menu: Autunno/Inverno Pranzo



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	A. Fisse
1 ^a	<p>Energia: 769.71 kcal Grassi: 24.36 g Di cui acidi grassi saturi: 4.72 g Carboidrati: 108 g Di cui zuccheri: 26.58 g Fibre: 13.11 g Proteine: 33.75 g Sodio: 694.43 mg</p>	<p>Energia: 885.99 kcal Grassi: 30.16 g Di cui acidi grassi saturi: 6.57 g Carboidrati: 128.65 g Di cui zuccheri: 26.23 g Fibre: 12.32 g Proteine: 31.4 g Sodio: 862.3 mg</p>	<p>Energia: 881.29 kcal Grassi: 24.82 g Di cui acidi grassi saturi: 5.03 g Carboidrati: 134.45 g Di cui zuccheri: 25.28 g Fibre: 8.76 g Proteine: 35.11 g Sodio: 884.27 mg</p>	<p>Energia: 808.69 kcal Grassi: 22.81 g Di cui acidi grassi saturi: 3.85 g Carboidrati: 129.77 g Di cui zuccheri: 23.4 g Fibre: 9 g Proteine: 27.57 g Sodio: 798.35 mg</p>	<p>Energia: 888.41 kcal Grassi: 31.56 g Di cui acidi grassi saturi: 11.29 g Carboidrati: 128.45 g Di cui zuccheri: 27.57 g Fibre: 10 g Proteine: 28.78 g Sodio: 1147.5 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>
2 ^a	<p>Energia: 818.77 kcal Grassi: 23.59 g Di cui acidi grassi saturi: 4.25 g Carboidrati: 120.33 g Di cui zuccheri: 30.6 g Fibre: 9.79 g Proteine: 31.9 g Sodio: 1689.2 mg</p>	<p>Energia: 831.43 kcal Grassi: 28.51 g Di cui acidi grassi saturi: 7.81 g Carboidrati: 122.2 g Di cui zuccheri: 22.44 g Fibre: 6.91 g Proteine: 27.63 g Sodio: 640.15 mg</p>	<p>Energia: 943.03 kcal Grassi: 25.99 g Di cui acidi grassi saturi: 5.31 g Carboidrati: 153.24 g Di cui zuccheri: 25.44 g Fibre: 16.95 g Proteine: 31.05 g Sodio: 787.72 mg</p>	<p>Energia: 794.85 kcal Grassi: 24.1 g Di cui acidi grassi saturi: 4.27 g Carboidrati: 119.54 g Di cui zuccheri: 25.02 g Fibre: 10.93 g Proteine: 29.48 g Sodio: 705.71 mg</p>	<p>Energia: 887.47 kcal Grassi: 24.88 g Di cui acidi grassi saturi: 4.76 g Carboidrati: 138.11 g Di cui zuccheri: 26.39 g Fibre: 10.64 g Proteine: 34.1 g Sodio: 855.84 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>
3 ^a	<p>Energia: 909.37 kcal Grassi: 33.26 g Di cui acidi grassi saturi: 11.2 g Carboidrati: 129.26 g Di cui zuccheri: 26.87 g Fibre: 6.02 g Proteine: 29.89 g Sodio: 885.85 mg</p>	<p>Energia: 834.94 kcal Grassi: 23.28 g Di cui acidi grassi saturi: 4.04 g Carboidrati: 129.34 g Di cui zuccheri: 27.92 g Fibre: 10.81 g Proteine: 33.47 g Sodio: 780.69 mg</p>	<p>Energia: 841.44 kcal Grassi: 24.28 g Di cui acidi grassi saturi: 5.93 g Carboidrati: 128.93 g Di cui zuccheri: 28.2 g Fibre: 12.95 g Proteine: 31.1 g Sodio: 979.17 mg</p>	<p>Energia: 832.71 kcal Grassi: 28.99 g Di cui acidi grassi saturi: 10.41 g Carboidrati: 125.64 g Di cui zuccheri: 19.45 g Fibre: 7.7 g Proteine: 23.59 g Sodio: 758.35 mg</p>	<p>Energia: 800.52 kcal Grassi: 31.3 g Di cui acidi grassi saturi: 7.35 g Carboidrati: 103.14 g Di cui zuccheri: 25.09 g Fibre: 12.85 g Proteine: 30.44 g Sodio: 888.75 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>
4 ^a	<p>Energia: 846.19 kcal Grassi: 23.09 g Di cui acidi grassi saturi: 3.99 g Carboidrati: 133.06 g Di cui zuccheri: 25.44 g Fibre: 11.35 g Proteine: 33.03 g Sodio: 873.25 mg</p>	<p>Energia: 684.42 kcal Grassi: 25.89 g Di cui acidi grassi saturi: 5.15 g Carboidrati: 87.6 g Di cui zuccheri: 25.15 g Fibre: 10.87 g Proteine: 27.22 g Sodio: 1005.31 mg</p>	<p>Energia: 947.92 kcal Grassi: 23.43 g Di cui acidi grassi saturi: 3.99 g Carboidrati: 161.1 g Di cui zuccheri: 28.61 g Fibre: 17.88 g Proteine: 31.14 g Sodio: 772.91 mg</p>	<p>Energia: 823.71 kcal Grassi: 22.27 g Di cui acidi grassi saturi: 4.05 g Carboidrati: 132.17 g Di cui zuccheri: 22.23 g Fibre: 8.54 g Proteine: 30.13 g Sodio: 754.53 mg</p>	<p>Energia: 769.28 kcal Grassi: 19.31 g Di cui acidi grassi saturi: 5.93 g Carboidrati: 129.64 g Di cui zuccheri: 26.11 g Fibre: 7.7 g Proteine: 24.73 g Sodio: 869 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>