

Menu: Primavera/Estate Pranzo



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

A. Fisse

1^a

Minestrone estivo [233 kcal]
Polpettone di tacchino [151 kcal]
Patate al forno [204 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Pasta con piselli [345 kcal]
Uova sode [122 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Insalata di riso [353 kcal] **SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Budino al cacao [127 kcal] **SG**

Pasta alle zucchine e zafferano [322 kcal]
Filetto di persico al vapore [99 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Riso al pomodoro [330 kcal] **SG**
Robiola [169 kcal] **SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

2^a

Gnocchi di patate al pomodoro [323 kcal]
Petto di pollo alla salvia [104 kcal] **SL**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Bocconcini di tacchino con piselli e patate [373 kcal] **SL**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Yogurt alla frutta [110 kcal] **SG**

Pasta al pomodoro [344 kcal]
Polpette di legumi [206 kcal]
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Passato di verdure estive con pastina [208 kcal]
Bocconcini di manzo agli aromi [104 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Pasta al pesto [360 kcal]
Crocchette di merluzzo gratinate al forno [152 kcal]
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

3^a

Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo [372 kcal]
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Yogurt alla frutta [110 kcal] **SG**

Pasta alla crudaiola [338 kcal]
Bocconcini di pollo [99 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Crema di carote con riso [241 kcal] **SG**
Polpettine di pesce [134 kcal] **SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Patate lessate [203 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Pasta all'olio EVO e grana [317 kcal]
Stracchino [150 kcal] **SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Riso con piselli [327 kcal] **SG**
Frittata [138 kcal] **SG**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

4^a

Riso all'olio EVO [295 kcal] **SL SG**
Filetti di merluzzo al forno [122 kcal] **SL**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Passato di verdure estive con crostini [151 kcal]
Bocconcini di maiale al limone [131 kcal] **SL**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Patate in umido [216 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Pasta alla pizzaiola [344 kcal]
Burger di lenticchie e verdure [189 kcal] **SL**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Risotto con zucchine [321 kcal] **SG**
Scaloppine di tacchino al limone [110 kcal] **SL**
Verdure estive cotte [72 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [51 kcal] **SL SG**

Pizza Margherita [396 kcal]
Verdure estive crude [55 kcal] **SL SG**
Pane [118 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

Bocconcini di tacchino con piselli e patate SL	P								P					
Insalata di riso SG			P					P						
Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo	P		P					P		P				
Pizza Margherita	P							P						

Primi

Crema di carote con riso SG			P					P						
Gnocchi di patate al pomodoro	P		P					P						
Minestrone estivo	P		P					P		P				
Passato di verdure estive con crostini	P		P					P		P				
Passato di verdure estive con pastina	P		P					P		P				
Pasta al pesto	P		P					P		P				
Pasta al pomodoro	P		P					P						
Pasta alla crudaiola	P		P					P						
Pasta alla pizzaiola	P		P					P						
Pasta alle zucchine e zafferano	P		P					P						
Pasta all'olio EVO e grana	P		P					P						
Pasta con piselli	P		P					P		P				
Riso al pomodoro SG			P					P						
Riso all'olio EVO SL SG														
Riso con piselli SG			P					P						
Risotto con zucchine SG			P					P		P				

Secondi

Bocconcini di maiale al limone SL	P								P					
Bocconcini di manzo agli aromi SL SG									P					
Bocconcini di pollo SL SG									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				

Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
Piatto unico	
Bocconcini di tacchino con piselli e patate SL	Patata fresca : 200 g , Pisello Fine surgelato : 80 g , Tacchino Fesa intera refrigerata : 60 g , Limone Succo : 20 g , Brodo vegetale (sedano) : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 8 g , Carota fresca : 8 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Cipolla Bianca : 5 g , Grano tenero Tipo "00" Farina : 3 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.3 g
Insalata di riso SG	Riso Parboiled : 70 g , Pisello Fine surgelato : 8 g , Pomodoro : 8 g , Carota fresca : 8 g , Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 8 g , Zucchini fresca : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Caciotta (latte) : 4 g , Fontina DOP (Latte , sale, caglio) : 4 g DOP , Basilico fresco : 1 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo	Pasta all' uovo - Sfoglia (Semola di grano duro, uova [Lisozima da uovo]) : 70 g , Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato) : 50 g , Zucchini fresca : 15 g , Carota fresca : 15 g , Brodo vegetale (sedano) : 15 g , Cipolla Bianca : 8 g , Sedano Verde fresco : 8 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g DOP , Sale fino iodato : 0.3 g
Pizza Margherita	Grano tenero Tipo "0" Farina : 70 g , Pomodoro Pelati : 50 g , Acqua : 40 g , Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale) : 30 g STG , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Lievito di Birra : 5 g , Origano essiccato : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Primi	
Crema di carote con riso SG	Patata fresca : 60 g , Carota fresca : 60 g , Porro : 30 g , Riso Arborio : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g DOP , Sale fino iodato : 0.3 g
Gnocchi di patate al pomodoro	Gnocchi di patate freschi (grano, uova, Lisozima da uovo) : 150 g , Pomodoro Pelati : 60 g , Carota fresca : 12 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 4 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g DOP , Sale fino iodato : 0.3 g
Minestrone estivo	Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 30 g , Zucchini fresca : 25 g , Fagiolini freschi : 25 g , Patata fresca : 25 g , Carota fresca : 25 g , Fagiolo Borlotti secco : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 4 g , Sedano Verde fresco : 4 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g DOP , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Passato di verdure estive con crostini	Patata fresca : 40 g , Carota fresca : 15 g , Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO) : 15 g , Zucchini fresca : 8 g , Fagiolini freschi : 7 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g DOP
Passato di verdure estive con pastina	Patata fresca : 40 g , Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 30 g , Carota fresca : 15 g , Zucchini fresca : 8 g , Fagiolini freschi : 7 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g DOP
Pasta al pesto	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 70 g , Brodo vegetale (sedano) : 15 g , Basilico fresco : 9 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Pinolo sgusciato : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g DOP , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasta al pomodoro	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 70 g , Pomodoro Pelati : 60 g , Carota fresca : 12 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 4 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g DOP , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasta alla crudaiola	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 70 g , Pomodoro : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g DOP , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g

Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
Primi	
Pasta alla pizzaiola	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 70 g , Pomodoro Pelati : 60 g , Carota fresca : 12 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 4 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio  , Sale fino iodato : 0.3 g , Origano essiccato : 0.1 g [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g
Pasta alle zucchine e zafferano	Zucchina fresca : 80 g , Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 70 g , Cipolla Bianca : 7 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio  [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g , Zafferano : 0.5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasta all'olio EVO e grana	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 70 g , Olio extravergine di Oliva : 6 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio  [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasta con piselli	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 70 g , Pisello fresco : 35 g , Brodo vegetale (sedano) : 15 g , Carota fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 4 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio  [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Riso al pomodoro 	Pomodoro Pelati : 70 g , Riso Arborio : 70 g , Carota fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 4 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio  [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Riso all'olio EVO  	Riso Arborio : 70 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Riso con piselli 	Riso Arborio : 70 g , Pisello fresco : 30 g , Carota fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 4 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio  [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Risotto con zucchine 	Riso Arborio : 70 g , Zucchina fresca : 60 g , Brodo vegetale (sedano) : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 4 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio  [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Secondi	
Bocconcini di maiale al limone 	Maiale Lonza refrigerata : 50 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Limone Succo : 7 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grano tenero Tipo "00" Farina : 3 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.3 g
Bocconcini di manzo agli aromi  	Manzo Noce refrigerata : 50 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Cipolla Bianca : 8 g , Carota fresca : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sedano Verde fresco : 3 g , Aglio fresco : 0.5 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.3 g
Bocconcini di pollo  	Pollo Petto intero refrigerato : 50 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Carota fresca : 7 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 3 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Burger di lenticchie e verdure 	Lenticchia secca : 40 g , Patata fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , Porro : 5 g , Carota fresca : 5 g , Peperoni freschi : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Crocchette di merluzzo gratinate al forno	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 70 g , Patata fresca : 25 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO (Latte , sale, caglio  [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Filetti di merluzzo al forno 	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 70 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 : 0.3 g , Rosmarino : 0.1 g , Salvia fresca : 0.1 g , Timo essiccato : 0.1 g
Filetto di persico al vapore  	Persico Filetto surgelato (pesce) : 70 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Limone Succo : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g

Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
Secondi	
Frittata SG	Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo): 60 g, Latte fresco Parzialmente Scremato : 10 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, Sale fino iodato : 0.3 g
Petto di pollo alla salvia SL	Pollo Petto intero refrigerato : 50 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grano tenero Tipo "00" Farina : 2 g, Salvia fresca : 0.5 g, Maggiorana disidratata : 0.5 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Polpette di legumi	Carota fresca : 15 g, Ceci secchi : 14 g, Lenticchia secca : 13 g, Fagiolo Borlotti secco : 13 g, Patata fresca : 8 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 3 g, Sale fino iodato : 0.3 g, Origano essiccato : 0.1 g, Rosmarino : 0.1 g
Polpettine di pesce SG	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 35 g, Platessa filetto surgelato (pesce) : 35 g, Patata fresca : 25 g, Carota fresca : 15 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g  , Prezzemolo fresco : 1 g, Salvia fresca : 1 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Polpettone di tacchino	Tacchino Fesa intera refrigerata : 50 g, Patata fresca : 25 g, Brodo vegetale (sedano) : 15 g, Latte fresco Parzialmente Scremato : 6 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 SG	Robiola (latte) : 50 g
Scaloppine di tacchino al limone SL	Tacchino Petto porzionato refrigerato : 50 g, Brodo vegetale (sedano) : 15 g, Limone : 5 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grano tenero Tipo "00" Farina : 3 g, Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.3 g
Stracchino SG	Stracchino (latte) : 50 g
Uova sode SL SG	Uova Intere fresche (Lisozima da uovo) : 60 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Contorni	
Patate al forno SL SG	Patata fresca : 180 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Rosmarino : 1 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Patate in umido SL SG	Patata fresca : 180 g, Pomodoro Pelati : 20 g, Cipolla Bianca : 10 g, Carota fresca : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sedano Verde fresco : 5 g, Rosmarino : 1 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Patate lessate SL SG	Patata fresca : 180 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Verdure estive cotte SL SG	Fagiolini freschi, Melanzana fresca, Zucchini fresca, Carota fresca, Carciofo fresco, Asparago Bianco, Peperoni freschi, Olio extravergine di Oliva
Verdure estive crude SL SG	Cavolo Cappuccio Verde, Cetriolo fresco, Lattuga, Pomodoro, Zucchini fresca, Carota fresca, Peperoni freschi, Olio extravergine di Oliva
Frutta	
Frutta fresca estiva SL SG	Frutta fresca estiva : 150 g
Frutta fresca estiva SL SG	Albicocca, Banana  , Pesca, Ciliegia, Melone retato, Anguria, Fragola, Susina Gialla
Dessert	
Budino al cacao SG	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) : 40 g
----------------	-------------------------------------

Yogurt

Yogurt alla frutta SG	Yogurt alla frutta da latte intero : 125 g
------------------------------	---

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di tacchino con piselli e patate SL	1560 kj / 373 kcal	11.07 g	1.78 g	45.82 g	2.46 g	8.82 g	23.61 g	0.7 g
Insalata di riso SG	1479 kj / 353 kcal	10.84 g	2.64 g	57.14 g	1.11 g	2.61 g	9.34 g	0.53 g
Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo	1557 kj / 372 kcal	6.83 g	3.48 g	66.58 g	5.54 g	3.39 g	13.46 g	0.92 g
Pizza Margherita	1656 kj / 396 kcal	13.92 g	4.55 g	55.6 g	3.52 g	3.25 g	14.98 g	0.46 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema di carote con riso SG	1007 kj / 241 kcal	6.71 g	1.4 g	41.04 g	6.42 g	3.99 g	5.55 g	0.51 g
Gnocchi di patate al pomodoro	1352 kj / 323 kcal	9.64 g	2.01 g	49.44 g	8.94 g	2.6 g	8.81 g	2.21 g
Minestrone estivo	974 kj / 233 kcal	6.82 g	1.37 g	36.15 g	4.85 g	4.92 g	7.77 g	0.43 g
Passato di verdure estive con crostini	630 kj / 151 kcal	7.29 g	1.5 g	17.98 g	2.72 g	2.27 g	3.44 g	0.31 g
Passato di verdure estive con pastina	870 kj / 208 kcal	6.72 g	1.4 g	32.76 g	3.23 g	2.35 g	5.58 g	0.12 g
Pasta al pesto	1507 kj / 360 kcal	11.68 g	2.05 g	56.14 g	3.71 g	2.16 g	10.85 g	0.42 g
Pasta al pomodoro	1440 kj / 344 kcal	9.43 g	1.87 g	58.36 g	5.93 g	2.84 g	9.87 g	0.41 g
Pasta alla crudaiola	1413 kj / 338 kcal	9.22 g	1.87 g	57.52 g	5.09 g	3.09 g	9.58 g	0.38 g
Pasta alla pizzaiola	1440 kj / 344 kcal	9.43 g	1.87 g	58.36 g	5.93 g	2.88 g	9.85 g	0.41 g
Pasta alle zucchine e zafferano	1350 kj / 322 kcal	7.21 g	1.6 g	57.2 g	4.59 g	3.02 g	9.08 g	0.38 g
Pasta all'olio EVO e grana	1326 kj / 317 kcal	8.09 g	1.72 g	55.37 g	2.94 g	1.89 g	8.95 g	0.37 g
Pasta con piselli	1445 kj / 345 kcal	9.05 g	1.69 g	58.75 g	5.44 g	4.49 g	10.72 g	0.42 g
Riso al pomodoro SG	1383 kj / 330 kcal	8.77 g	1.78 g	59.37 g	3.23 g	1.68 g	7 g	0.41 g
Riso all'olio EVO SL SG	1236 kj / 295 kcal	7.27 g	1.08 g	56.28 g	0.14 g	0.7 g	4.69 g	0.3 g
Riso con piselli SG	1370 kj / 327 kcal	8.32 g	1.61 g	59.22 g	2.33 g	2.94 g	7.48 g	0.38 g
Risotto con zucchine SG	1344 kj / 321 kcal	8.46 g	1.8 g	57.46 g	1.26 g	1.56 g	6.07 g	0.42 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di maiale al limone SL	548 kj / 131 kcal	8.54 g	1.85 g	2.86 g	0.31 g	0.14 g	10.73 g	0.36 g
Bocconcini di manzo agli aromi SL SG	436 kj / 104 kcal	6.18 g	1.11 g	1.27 g	1.26 g	0.43 g	10.91 g	0.35 g
Bocconcini di pollo SL SG	413 kj / 99 kcal	5.41 g	0.85 g	0.78 g	0.78 g	0.28 g	11.77 g	0.38 g

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Burger di lenticchie e verdure SL	792 kj / 189 kcal	5.56 g	0.8 g	26.29 g	1.71 g	6.32 g	9.94 g	0.4 g
Crocchette di merluzzo gratinate al forno	634 kj / 152 kcal	6.7 g	1.37 g	9.62 g	0.26 g	0.7 g	13.37 g	0.6 g
Filetti di merluzzo al forno SL	511 kj / 122 kcal	5.48 g	0.82 g	6.59 g	0.39 g	0.46 g	11.77 g	0.62 g
Filetto di persico al vapore SL SG	415 kj / 99 kcal	6.07 g	0.94 g	0.31 g	0.12 g	0.07 g	10.84 g	0.46 g
Frittata SG	579 kj / 138 kcal	11.21 g	3.24 g	0.5 g	0.5 g	0.05 g	8.82 g	0.56 g
Petto di pollo alla salvia SL	436 kj / 104 kcal	5.47 g	0.87 g	1.85 g	0.32 g	0.21 g	11.95 g	0.34 g
Polpette di legumi	862 kj / 206 kcal	7.81 g	1.75 g	23.95 g	2.5 g	6.7 g	10.74 g	0.47 g
Polpettine di pesce SG	560 kj / 134 kcal	6.55 g	1.25 g	5.83 g	1.43 g	1.06 g	12.94 g	0.53 g
Polpettone di tacchino	632 kj / 151 kcal	7.08 g	1.72 g	7.48 g	0.6 g	0.59 g	14.4 g	0.25 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	461 kj / 110 kcal	5.62 g	0.92 g	2.58 g	0.3 g	0.22 g	12.39 g	0.34 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	510 kj / 122 kcal	10.22 g	2.63 g	0 g	0 g	0 g	7.44 g	0.5 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Patate al forno SL SG	856 kj / 204 kcal	6.84 g	1.08 g	32.54 g	0.86 g	2.96 g	3.79 g	0.33 g
Patate in umido SL SG	904 kj / 216 kcal	6.98 g	1.08 g	34.59 g	2.9 g	3.63 g	4.36 g	0.37 g
Patate lesate SL SG	851 kj / 203 kcal	6.8 g	1.07 g	32.4 g	0.72 g	2.88 g	3.78 g	0.33 g
Verdure estive cotte SL SG	299 kj / 72 kcal	5.18 g	0.73 g	4.06 g	3.94 g	3.33 g	1.87 g	0.11 g
Verdure estive crude SL SG	232 kj / 55 kcal	5.12 g	0.73 g	1.66 g	1.65 g	0.94 g	0.54 g	0.03 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca estiva SL SG	214 kj / 51 kcal	0.24 g	0 g	11.42 g	10.94 g	1.89 g	1.1 g	0.01 g
Frutta fresca estiva SL SG	212 kj / 51 kcal	0.24 g	0 g	11.42 g	10.93 g	1.89 g	1.09 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

Nome piatto

Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane SL	496 kj / 118 kcal	0.16 g	0.04 g	27 g	0.76 g	1.2 g	3.28 g	0.64 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: Primavera/Estate Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	A. Fisse
1 ^a	<p>Energia: 682.75 kcal Grassi: 20.28 g Di cui acidi grassi saturi: 4.03 g Carboidrati: 99.14 g Di cui zuccheri: 18.39 g Fibre: 10.55 g Proteine: 28.72 g Sodio: 605.32 mg</p>	<p>Energia: 699.69 kcal Grassi: 24.82 g Di cui acidi grassi saturi: 5.09 g Carboidrati: 100.02 g Di cui zuccheri: 19.93 g Fibre: 9.71 g Proteine: 23.74 g Sodio: 657.29 mg</p>	<p>Energia: 661.51 kcal Grassi: 18.6 g Di cui acidi grassi saturi: 4.85 g Carboidrati: 107.57 g Di cui zuccheri: 23.73 g Fibre: 6.47 g Proteine: 20.03 g Sodio: 585.52 mg</p>	<p>Energia: 654.3 kcal Grassi: 18.83 g Di cui acidi grassi saturi: 3.31 g Carboidrati: 98.78 g Di cui zuccheri: 19.2 g Fibre: 8.31 g Proteine: 25.49 g Sodio: 622.34 mg</p>	<p>Energia: 732.06 kcal Grassi: 28.17 g Di cui acidi grassi saturi: 10.67 g Carboidrati: 101.79 g Di cui zuccheri: 18.87 g Fibre: 6.9 g Proteine: 22.58 g Sodio: 1008.44 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: 659.94 kcal Grassi: 20.66 g Di cui acidi grassi saturi: 3.65 g Carboidrati: 92.56 g Di cui zuccheri: 23.76 g Fibre: 8.04 g Proteine: 26.35 g Sodio: 1305.8 mg</p>	<p>Energia: 664.33 kcal Grassi: 20.51 g Di cui acidi grassi saturi: 3.44 g Carboidrati: 91.43 g Di cui zuccheri: 21.77 g Fibre: 12.41 g Proteine: 31.59 g Sodio: 622.76 mg</p>	<p>Energia: 782.53 kcal Grassi: 22.79 g Di cui acidi grassi saturi: 4.39 g Carboidrati: 123.58 g Di cui zuccheri: 22.92 g Fibre: 14.77 g Proteine: 26.19 g Sodio: 643.04 mg</p>	<p>Energia: 544.94 kcal Grassi: 18.45 g Di cui acidi grassi saturi: 3.27 g Carboidrati: 75.3 g Di cui zuccheri: 18.98 g Fibre: 8 g Proteine: 22.07 g Sodio: 473.08 mg</p>	<p>Energia: 744.34 kcal Grassi: 23.94 g Di cui acidi grassi saturi: 4.18 g Carboidrati: 107.04 g Di cui zuccheri: 18.46 g Fibre: 8.08 g Proteine: 29.8 g Sodio: 694.1 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: 663.78 kcal Grassi: 16.27 g Di cui acidi grassi saturi: 5.14 g Carboidrati: 112.19 g Di cui zuccheri: 24.84 g Fibre: 6.97 g Proteine: 21.44 g Sodio: 712.12 mg</p>	<p>Energia: 668.52 kcal Grassi: 20.19 g Di cui acidi grassi saturi: 3.49 g Carboidrati: 99.58 g Di cui zuccheri: 20.36 g Fibre: 8.59 g Proteine: 26.93 g Sodio: 593.17 mg</p>	<p>Energia: 672.8 kcal Grassi: 19.62 g Di cui acidi grassi saturi: 3.58 g Carboidrati: 102.32 g Di cui zuccheri: 20.73 g Fibre: 10.06 g Proteine: 25.02 g Sodio: 749.12 mg</p>	<p>Energia: 691.05 kcal Grassi: 26.17 g Di cui acidi grassi saturi: 9.85 g Carboidrati: 95.45 g Di cui zuccheri: 16.28 g Fibre: 5.93 g Proteine: 23.11 g Sodio: 626.65 mg</p>	<p>Energia: 697.98 kcal Grassi: 25.09 g Di cui acidi grassi saturi: 5.62 g Carboidrati: 101 g Di cui zuccheri: 17.31 g Fibre: 8.22 g Proteine: 21.87 g Sodio: 666.33 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: 649.88 kcal Grassi: 18.31 g Di cui acidi grassi saturi: 2.67 g Carboidrati: 104.15 g Di cui zuccheri: 15.02 g Fibre: 6.39 g Proteine: 22.03 g Sodio: 656.2 mg</p>	<p>Energia: 586.08 kcal Grassi: 22.29 g Di cui acidi grassi saturi: 4.29 g Carboidrati: 77.38 g Di cui zuccheri: 16.99 g Fibre: 7.78 g Proteine: 20.98 g Sodio: 609.89 mg</p>	<p>Energia: 757.44 kcal Grassi: 20.51 g Di cui acidi grassi saturi: 3.45 g Carboidrati: 124.72 g Di cui zuccheri: 20.98 g Fibre: 13.24 g Proteine: 24.7 g Sodio: 596.17 mg</p>	<p>Energia: 663.64 kcal Grassi: 19.64 g Di cui acidi grassi saturi: 3.49 g Carboidrati: 101.33 g Di cui zuccheri: 16.05 g Fibre: 7.01 g Proteine: 24.03 g Sodio: 593.27 mg</p>	<p>Energia: 679.31 kcal Grassi: 23.32 g Di cui acidi grassi saturi: 6.2 g Carboidrati: 100.01 g Di cui zuccheri: 21.68 g Fibre: 5.65 g Proteine: 22.3 g Sodio: 512.19 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>