

Menu: Primavera/Estate Pranzo



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

A. Fisse

1^a

Minestrone estivo [298 kcal]
Polpettone di tacchino [167 kcal]
Patate al forno [240 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pasta con piselli [424 kcal]
Uova sode [160 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Insalata di riso [434 kcal] **SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Budino al cacao [127 kcal] **SG**

Pasta alle zucchine e zafferano [417 kcal]
Filetto di persico al vapore [107 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Riso al pomodoro [401 kcal] **SG**
Robiola [169 kcal] **SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

2^a

Gnocchi di patate al pomodoro [408 kcal]
Petto di pollo alla salvia [118 kcal] **SL**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Bocconcini di tacchino con piselli e patate [412 kcal] **SL**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Yogurt alla frutta [110 kcal] **SG**

Pasta al pomodoro [424 kcal]
Polpette di legumi [250 kcal]
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Passato di verdure estive con pastina [277 kcal]
Bocconcini di manzo agli aromi [116 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pasta al pesto [441 kcal]
Crocchette di merluzzo gratinate al forno [171 kcal]
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

3^a

Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo [429 kcal]
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Yogurt alla frutta [110 kcal] **SG**

Pasta alla crudaiola [414 kcal]
Bocconcini di pollo [110 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Crema di carote con riso [308 kcal] **SG**
Polpettine di pesce [151 kcal] **SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Patate lessate [239 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pasta all'olio EVO e grana [400 kcal]
Stracchino [150 kcal] **SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Riso con piselli [405 kcal] **SG**
Frittata [183 kcal] **SG**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

4^a

Riso all'olio EVO [362 kcal] **SL SG**
Filetti di merluzzo al forno [129 kcal] **SL**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Passato di verdure estive con crostini [217 kcal]
Bocconcini di maiale al limone [153 kcal] **SL**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Patate in umido [251 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pasta alla pizzaiola [424 kcal]
Burger di lenticchie e verdure [231 kcal] **SL**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Risotto con zucchine [395 kcal] **SG**
Scaloppine di tacchino al limone [124 kcal] **SL**
Verdure estive cotte [89 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [73 kcal] **SL SG**
Pane [148 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pizza Margherita [500 kcal]
Verdure estive crude [73 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

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 : 100 g , Tacchino Fesa intera refrigerata : 70 g , Limone Succo : 20 g , Brodo vegetale (sedano) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , Carota fresca : 10 g , Sedano Verde fresco : 6 g , Cipolla Bianca : 6 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) : 0.4 g
Insalata di riso SG	Riso Parboiled : 90 g , Pisello Fine surgelato : 10 g , Pomodoro : 10 g , Carota fresca : 10 g , Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 10 g , Zucchini fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Caciotta (latte) : 5 g , Fontina DOP (Latte , sale, caglio) : 5 g DOP , Basilico fresco : 1 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Pasticcio di verdure estive 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 , Zucchini fresca : 20 g , Carota 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 DOP , 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 STG , Olio extravergine di Oliva : 8 g , Lievito di Birra : 5 g , Origano essiccato : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Primi	
Crema di carote con riso SG	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 DOP , Sale fino iodato : 0.4 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 DOP , Sale fino iodato : 0.4 g
Minestrone estivo	Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 40 g , Zucchini fresca : 30 g , Fagiolini freschi : 30 g , Patata fresca : 30 g , Carota fresca : 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 DOP , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Passato di verdure estive con crostini	Patata fresca : 50 g , Carota fresca : 20 g , Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO) : 25 g , Zucchini fresca : 10 g , Fagiolini freschi : 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 DOP
Passato di verdure estive con pastina	Patata fresca : 50 g , Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 40 g , Carota fresca : 20 g , Zucchini fresca : 10 g , Fagiolini freschi : 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 DOP
Pasta al pesto	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g , Brodo vegetale (sedano) : 20 g , Basilico fresco : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Pinolo sgusciato : 6 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g DOP , Sale fino iodato : 0.4 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 DOP , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Pasta alla crudaiola	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g , Pomodoro : 70 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g DOP , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g

Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
Primi	
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 alle zucchine e zafferano	Zucchina fresca : 90 g , Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g , Cipolla Bianca : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Zafferano : 0.5 g , Sale fino iodato : 0.4 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
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
Riso al pomodoro 	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  	Riso Arborio : 90 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Riso con piselli 	Riso Arborio : 90 g , Pisello fresco : 40 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
Risotto con zucchine 	Riso Arborio : 90 g , Zucchina fresca : 80 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
Secondi	
Bocconcini di maiale al limone 	Maiale Lonza refrigerata : 60 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Limone Succo : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grano tenero Tipo "00" Farina : 5 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.4 g
Bocconcini di manzo agli aromi  	Manzo Noce refrigerata : 60 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Cipolla Bianca : 10 g , Carota fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sedano Verde fresco : 4 g , Aglio fresco : 0.5 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.4 g
Bocconcini di pollo  	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
Burger di lenticchie e verdure 	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 	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  	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

Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
Secondi	
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
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 pesce SG	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 SG	Robiola (latte) : 50 g
Scaloppine di tacchino al limone SL	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 SG	Stracchino (latte) : 50 g
Uova sode SL SG	Uova Intere fresche (Lisozima da uovo) : 90 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sale fino iodato : 0.4 g
Contorni	
Patate al forno SL SG	Patata fresca : 200 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Rosmarino : 1 g, Sale fino iodato : 0.4 g
Patate in umido SL SG	Patata fresca : 200 g, Pomodoro Pelati : 20 g, Cipolla Bianca : 10 g, Carota fresca : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Sedano Verde fresco : 5 g, Rosmarino : 1 g, Sale fino iodato : 0.4 g
Patate lesstate SL SG	Patata fresca : 200 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Sale fino iodato : 0.4 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 : 200 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**) : 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
Bocconcini di tacchino con piselli e patate SL	1726 kj / 412 kcal	13.26 g	2.11 g	47.38 g	2.74 g	10.19 g	27.15 g	0.88 g
Insalata di riso SG	1817 kj / 434 kcal	11.82 g	3.06 g	73.39 g	1.37 g	3.3 g	11.82 g	0.68 g
Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo	1795 kj / 429 kcal	7.83 g	3.98 g	76.98 g	6.79 g	4.04 g	15.34 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

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
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 estivo	1248 kj / 298 kcal	9.31 g	1.87 g	45.62 g	5.94 g	5.66 g	9.49 g	0.57 g
Passato di verdure estive con crostini	910 kj / 217 kcal	10.35 g	2.1 g	26.39 g	3.9 g	3.23 g	4.92 g	0.49 g
Passato di verdure estive con pastina	1162 kj / 277 kcal	9.25 g	1.9 g	43.11 g	4.32 g	3.1 g	7.39 g	0.16 g
Pasta al pesto	1847 kj / 441 kcal	12.76 g	2.3 g	72.09 g	4.68 g	2.76 g	13.71 g	0.55 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 crudaiola	1733 kj / 414 kcal	9.8 g	2.09 g	73.69 g	6.28 g	3.83 g	12.19 g	0.5 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 alle zucchine e zafferano	1744 kj / 417 kcal	9.78 g	2.11 g	73.21 g	5.62 g	3.7 g	11.6 g	0.5 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 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
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 SL SG	1514 kj / 362 kcal	7.35 g	1.1 g	72.36 g	0.18 g	0.9 g	6.03 g	0.4 g
Riso con piselli SG	1695 kj / 405 kcal	8.75 g	1.8 g	76.39 g	3.21 g	3.94 g	9.77 g	0.51 g
Risotto con zucchine SG	1652 kj / 395 kcal	8.84 g	1.99 g	73.92 g	1.66 g	2.05 g	7.76 g	0.55 g

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di maiale al limone SL	639 kj / 153 kcal	9.26 g	2.07 g	4.48 g	0.37 g	0.2 g	13.02 g	0.46 g
Bocconcini di manzo agli aromi SL SG	487 kj / 116 kcal	6.42 g	1.19 g	1.56 g	1.56 g	0.53 g	13.11 g	0.44 g
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

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
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
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 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
Patate in umido SL SG	1053 kj / 251 kcal	9.18 g	1.41 g	38.19 g	2.98 g	3.95 g	4.78 g	0.48 g
Patate lesate SL SG	1000 kj / 239 kcal	8.99 g	1.39 g	36 g	0.8 g	3.2 g	4.2 g	0.43 g
Verdure estive cotte SL SG	375 kj / 89 kcal	7.18 g	1.02 g	4.06 g	3.94 g	3.33 g	1.87 g	0.11 g
Verdure estive crude SL SG	307 kj / 73 kcal	7.12 g	1.02 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	285 kj / 68 kcal	0.32 g	0 g	15.22 g	14.58 g	2.52 g	1.46 g	0.01 g
Frutta fresca estiva SL SG	283 kj / 68 kcal	0.33 g	0.01 g	15.23 g	14.58 g	2.53 g	1.45 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: Primavera/Estate Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	A. Fisse
1 ^a	<p>Energia: 837.59 kcal Grassi: 25.19 g Di cui acidi grassi saturi: 4.91 g Carboidrati: 121.96 g Di cui zuccheri: 23.47 g Fibre: 12.46 g Proteine: 34.41 g Sodio: 751.03 mg</p>	<p>Energia: 882 kcal Grassi: 30.15 g Di cui acidi grassi saturi: 6.56 g Carboidrati: 127.2 g Di cui zuccheri: 25.28 g Fibre: 11.67 g Proteine: 31.5 g Sodio: 860.92 mg</p>	<p>Energia: 789.96 kcal Grassi: 21.62 g Di cui acidi grassi saturi: 5.56 g Carboidrati: 130.57 g Di cui zuccheri: 24.18 g Fibre: 7.46 g Proteine: 23.33 g Sodio: 712.15 mg</p>	<p>Energia: 820.53 kcal Grassi: 23.67 g Di cui acidi grassi saturi: 4.15 g Carboidrati: 125.35 g Di cui zuccheri: 24.06 g Fibre: 9.92 g Proteine: 30.74 g Sodio: 783.57 mg</p>	<p>Energia: 867.15 kcal Grassi: 30.43 g Di cui acidi grassi saturi: 10.99 g Carboidrati: 129.16 g Di cui zuccheri: 23.48 g Fibre: 8.29 g Proteine: 25.29 g Sodio: 1119.92 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: 822.93 kcal Grassi: 23.65 g Di cui acidi grassi saturi: 4.25 g Carboidrati: 120.28 g Di cui zuccheri: 30.49 g Fibre: 9.83 g Proteine: 32.78 g Sodio: 1704.92 mg</p>	<p>Energia: 751.61 kcal Grassi: 24.73 g Di cui acidi grassi saturi: 4.06 g Carboidrati: 99.74 g Di cui zuccheri: 22.23 g Fibre: 14.07 g Proteine: 35.96 g Sodio: 758.31 mg</p>	<p>Energia: 971.42 kcal Grassi: 26.51 g Di cui acidi grassi saturi: 5.3 g Carboidrati: 157.06 g Di cui zuccheri: 29.2 g Fibre: 18.23 g Proteine: 33.13 g Sodio: 825.48 mg</p>	<p>Energia: 691.15 kcal Grassi: 23.35 g Di cui acidi grassi saturi: 4.16 g Carboidrati: 96.5 g Di cui zuccheri: 24.2 g Fibre: 9.78 g Proteine: 27.26 g Sodio: 593.3 mg</p>	<p>Energia: 909.31 kcal Grassi: 27.61 g Di cui acidi grassi saturi: 4.96 g Carboidrati: 135.08 g Di cui zuccheri: 23.3 g Fibre: 9.73 g Proteine: 36.05 g Sodio: 873.75 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>
3 ^a	<p>Energia: 768.09 kcal Grassi: 19.31 g Di cui acidi grassi saturi: 5.93 g Carboidrati: 129.34 g Di cui zuccheri: 26.29 g Fibre: 7.93 g Proteine: 24.14 g Sodio: 862.71 mg</p>	<p>Energia: 820.4 kcal Grassi: 22.98 g Di cui acidi grassi saturi: 4.03 g Carboidrati: 126.51 g Di cui zuccheri: 25.59 g Fibre: 10.33 g Proteine: 33.08 g Sodio: 761.55 mg</p>	<p>Energia: 830.97 kcal Grassi: 24.71 g Di cui acidi grassi saturi: 4.6 g Carboidrati: 126.56 g Di cui zuccheri: 25.83 g Fibre: 11.95 g Proteine: 29.87 g Sodio: 952.71 mg</p>	<p>Energia: 839 kcal Grassi: 29.85 g Di cui acidi grassi saturi: 10.51 g Carboidrati: 121.82 g Di cui zuccheri: 20.95 g Fibre: 7.4 g Proteine: 26.8 g Sodio: 739.19 mg</p>	<p>Energia: 884.58 kcal Grassi: 30.6 g Di cui acidi grassi saturi: 7.29 g Carboidrati: 128.97 g Di cui zuccheri: 22.28 g Fibre: 10.14 g Proteine: 29.56 g Sodio: 873.71 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: 787.53 kcal Grassi: 20.57 g Di cui acidi grassi saturi: 3 g Carboidrati: 130.78 g Di cui zuccheri: 18.89 g Fibre: 7.52 g Proteine: 26.11 g Sodio: 808.04 mg</p>	<p>Energia: 747.86 kcal Grassi: 28.29 g Di cui acidi grassi saturi: 5.44 g Carboidrati: 99.77 g Di cui zuccheri: 22.11 g Fibre: 9.9 g Proteine: 26.15 g Sodio: 803.33 mg</p>	<p>Energia: 943.98 kcal Grassi: 23.48 g Di cui acidi grassi saturi: 3.99 g Carboidrati: 159.84 g Di cui zuccheri: 27.35 g Fibre: 16.78 g Proteine: 31.33 g Sodio: 771.67 mg</p>	<p>Energia: 815.88 kcal Grassi: 22.27 g Di cui acidi grassi saturi: 4.03 g Carboidrati: 129.12 g Di cui zuccheri: 20.3 g Fibre: 8.45 g Proteine: 29.41 g Sodio: 748.69 mg</p>	<p>Energia: 831.47 kcal Grassi: 28.56 g Di cui acidi grassi saturi: 7.81 g Carboidrati: 122.37 g Di cui zuccheri: 22.6 g Fibre: 6.61 g Proteine: 27.41 g Sodio: 636.99 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>