Menu: Autunno/Inverno Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	A. Fisse
1ª	Minestrone invernale [305 kcal] Polpettone di tacchino [195 kcal] Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Pasta con piselli [466 kcal] Uova sode [217 kcal] SL SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Spezzatino di manzo con polenta e patate [582 kcal] SL SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Budino al cacao [127 kcal] SG	Riso al pomodoro [440 kcal] SG Filetto di persico al vapore [140 kcal] SL SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Pasta all'ortolana [464 kcal] Robiola [203 kcal] SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	
2ª	Gnocchi di patate al pomodoro [485 kcal] Petto di pollo alla salvia [138 kcal] SL Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [96 kcal] SL SG	Pizza Margherita [580 kcal] Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Yogurt alla frutta [110 kcal] SG	Pasta all'olio EVO e grana [436 kcal] Polpette di legumi [256 kcal] Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Passato di verdure invernali con pastina [282 kcal] Brasato di vitellone [176 kcal] SL Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Patate al forno [284 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Pasta alla pizzaiola [461 kcal] Crocchette di merluzzo gratinate al forno [188 kcal] Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	
3ª	Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta di semola [660 kcal] Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Yogurt alla frutta [110 kcal] SG	Pasta al pomodoro [461 kcal] Bocconcini di pollo [131 kcal] SL SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Crema di carote con riso [312 kcal] SG Polpettine di pesce [166 kcal] SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Purea di patate [298 kcal] SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Riso all'olio EVO e grana [415 kcal] SG Stracchino [180 kcal] SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Pasta e fagioli alla veneta [335 kcal] Frittata [221 kcal] SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	
4ª	Pasta con broccoli [452 kcal] Filetti di merluzzo al forno [161 kcal] SL Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Crema di patate e zucca con crostini [253 kcal] Polpettine di manzo in umido [161 kcal] SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Pasta al pomodoro [461 kcal] Burger di lenticchie e verdure [231 kcal] SL Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Risotto alla zucca [433 kcal] SG Scaloppine di tacchino al limone [146 kcal] SL Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Frutta fresca invernale [95 kcal] SL SG	Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo [486 kcal] Verdure invernali crude [84 kcal] SL SG Verdure invernali cotte [97 kcal] SL SG Pane [237 kcal] SL Yogurt alla frutta [110 kcal] SG	

SG Prodotto senza glutine SL Prodotto senza lattosio

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	Cereali con glutine	Crostacei	Uova	Pesce	Arachidi	Soia	Latte	Frutta a guscio	Sedano	Senape	Sesamo	Lupini	Molluschi	Solfiti
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							

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Legenda: P = presente; T = tracce

: Secondaria I grado (11-14 anni)

Elenco delle ricette

menù secondaria I grado 11-14 anni

Nome piatto	Ingredienti
Piatto unico	
Pasticcio con zucca e mozzarella con pasta di semola	Zucca Gialla fresca : 90 g , Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua) : 90 g , Besciamella (**Latte** parz. scremato, Burro (**latte**), Farina di frumento (**grano**), Sale iodato) : 60 g , Mozzarella (**latte**, caglio, fermenti lattici, sale) : 50 g STG, Brodo vegetale (**sedano**) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio [**Lisozima da uovo**, **uova**]) : 10 g DOP, 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**]) : 90 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**]) : 10 g DOP, Sale fino iodato : 0.4 g
Pizza Margherita	**Grano** tenero Tipo "0" Farina : 100 g , Pomodoro Pelati : 70 g , Acqua : 60 g , Mozzarella (**latte**, caglio, fermenti lattici, sale) : 50 g STG, Olio extravergine di Oliva : 10 g , Lievito di Birra : 5 g , Origano essiccato : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Spezzatino di manzo con polenta e patate SL SG	Patata fresca : 200 g , Bovino adulto Noce refrigerata : 80 g , Mais Farina : 60 g , Pomodoro Pelati : 25 g , Brodo vegetale (**sedano**) : 20 g , Carota fresca : 10 g , Cipolla Bianca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , **Sedano** Verde fresco : 5 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essicato, Origano essicato) : 1.2 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**]) : 5 g DOP, 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**]) : 5 g DOP, Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Gnocchi di patate al pomodoro	Gnocchi di patate freschi (**grano**, **uova**, **Lisozima da uovo**) : 250 g , Pomodoro Pelati : 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**]) : 5 g DOP, 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**]) : 5 g DOP, 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**]) : 5 g DOP
Pasta al pomodoro	Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua) : 100 g , Pomodoro Pelati : 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**]) : 5 g DOP, Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Pasta alla pizzaiola	Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua) : 100 g , Pomodoro Pelati : 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**]) : 5 g DOP, 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) : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio [**Lisozima da uovo**, **uova**]) : 5 g DOP, Sale fino iodato : 0.4 g

: Secondaria I grado (11-14 anni)

Elenco delle ricette

menù secondaria I grado 11-14 anni

Nome piatto	Ingredienti
Primi	
Pasta all'ortolana	Pasta di Semola di **grano** duro (Semola di grano duro, acqua) : 100 g , Pomodoro Pelati : 90 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) : 100 g , Broccolo fresco : 50 g , Brodo vegetale (**sedano**) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 7 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) : 100 g , Pisello fresco : 45 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**]) : 5 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 : 25 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 6 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio [**Lisozima da uovo**, **uova**]) : 5 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Riso al pomodoro SG	Pomodoro Pelati : 90 g , Riso Arborio : 100 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
Riso all'olio EVO e grana SG	Riso Arborio : 100 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 : 100 g , Zucca : 80 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 : 80 g , Brodo vegetale (**sedano**) : 20 g , Carota fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 5 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Brasato di vitellone SL	Vitellone Fesa refrigerata : 80 g , Pomodoro Pelati : 25 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 : 10 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**) : 100 g , Patata fresca : 30 g , Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , **Uova** Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**) : 7 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**) : 100 g , Brodo vegetale (**sedano**) : 20 g , Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 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**) : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Limone Succo : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Frittata SG	**Uova** Intere pastorizzate (**Lisozima da uovo**) : 120 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 : 80 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 : 25 g , Ceci secchi : 18 g , Lenticchia secca : 16 g , Fagiolo Borlotti secco : 16 g , Patata fresca : 12 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) : 5 g , Sale fino iodato : 0.4 g , Origano essiccato : 0.1 g , Rosmarino : 0.1 g
Polpettine di manzo in umido SG	Manzo Noce refrigerata : 80 g , Brodo vegetale (**sedano**) : 15 g , Patata fresca : 12 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio [**Lisozima da uovo**, **uova**]) : 5 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essicato, Origano essicato) : 0.4 g
Polpettine di pesce SG	Merluzzo filetto surgelato (**pesce**) : 50 g , Platessa filetto surgelata (**pesce**) : 50 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 : 80 g , Patata fresca : 30 g , Brodo vegetale (**sedano**) : 20 g , **Latte** fresco Parzialmente Scremato : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di **grano** tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (**Latte**, sale, caglio [**Lisozima da uovo**, **uova**]) : 5 g
Robiola SG	Robiola (**latte**) : 60 g
Scaloppine di tacchino al limone SL	Tacchino Petto porzionato refrigerato : 80 g , Brodo vegetale (**sedano**) : 20 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 essicato, Origano essicato) : 0.4 g
Stracchino SG	Stracchino (**latte**) : 60 g
Uova sode SL SG	**Uova** Intere fresche (**Lisozima da uovo**) : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Contorni	
Patate al forno SL SG	Patata fresca : 250 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Rosmarino : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Purea di patate SG	Patata fresca : 250 g , **Latte** fresco Parzialmente Scremato : 45 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 SL SG	Verdura invernale cotta : 150 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g
Verdure invernali crude SL SG	Cavolo Cappuccio Verde , Finocchio fresco , Lattuga , Carota fresca , Radicchio rosso , Olio extravergine di Oliva
Verdure invernali crude SL SG	Verdura invernale cruda : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g
Frutta	
Frutta fresca invernale SL SG	Frutta fresca invernale : 200 g
Frutta fresca invernale SL SG	Arancia , Banana , Mela , Uva bianca , Kiwi , Pera Conference
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**) : 80 g
Yogurt	
Yogurt alla frutta SG	Yogurt alla frutta da **latte** intero : 125 g

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Elenco dei valori nutrizionali

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	2764 kj / 660 kcal	25.36 g	11.29 g	86.6 g	9.42 g	3.35 g	26.25 g	1.37 g
Pasticcio di verdure invernali con pasta all'uovo	2036 kj / 486 kcal	9.47 g	4.92 g	85.12 g	7.29 g	4.34 g	18.55 g	1.23 g
Pizza Margherita	2427 kj / 580 kcal	21.21 g	7.3 g	79.2 g	4.8 g	4.3 g	22.41 g	0.67 g
Spezzatino di manzo con polenta e patate SL SG	2435 kj / 582 kcal	15.63 g	2.63 g	86.89 g	4.1 g	5.86 g	27.13 g	1.16 g

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema di carote con riso SG	1306 kj / 312 kcal	9.42 g	2.06 g	51.64 g	7.24 g	4.56 g	7.2 g	0.67 g
Crema di patate e zucca con crostini	1061 kj / 253 kcal	10.88 g	2.34 g	32.43 g	5.74 g	3.87 g	6.56 g	1.27 g
Gnocchi di patate al pomodoro	2033 kj / 485 kcal	10.88 g	2.39 g	81.63 g	14.13 g	4.08 g	13.95 g	3.54 g
Minestrone invernale	1279 kj / 305 kcal	9.68 g	2.04 g	46.25 g	6.6 g	5.64 g	10.45 g	0.6 g
Passato di verdure invernali con pastina	1180 kj / 282 kcal	9.53 g	2.08 g	43.36 g	4.48 g	2.85 g	7.75 g	0.18 g
Pasta al pomodoro	1932 kj / 461 kcal	10.29 g	2.11 g	83.28 g	8.38 g	4.03 g	13.88 g	0.55 g
Pasta alla pizzaiola	1932 kj / 461 kcal	10.29 g	2.11 g	83.27 g	8.37 g	4.07 g	13.86 g	0.55 g
Pasta all'olio EVO e grana	1823 kj / 436 kcal	9.79 g	2.11 g	79.1 g	4.2 g	2.7 g	12.55 g	0.49 g
Pasta all'ortolana	1943 kj / 464 kcal	10.3 g	2.11 g	83.62 g	8.7 g	4.24 g	14.11 g	0.64 g
Pasta con broccoli	1891 kj / 452 kcal	10.01 g	2.11 g	81.21 g	6.31 g	4.38 g	14.15 g	0.57 g
Pasta con piselli	1952 kj / 466 kcal	10.1 g	2.11 g	83.6 g	7.58 g	6.11 g	15.27 g	0.59 g
Pasta e fagioli alla veneta	1402 kj / 335 kcal	9.82 g	2.03 g	51.54 g	5.3 g	6.88 g	12.08 g	0.56 g
Riso al pomodoro SG	1842 kj / 440 kcal	9.28 g	1.99 g	84.53 g	4.33 g	2.33 g	9.65 g	0.55 g
Riso all'olio EVO e grana SG	1736 kj / 415 kcal	8.79 g	1.99 g	80.4 g	0.2 g	1 g	8.35 g	0.49 g
Risotto alla zucca SG	1813 kj / 433 kcal	8.89 g	2.03 g	83.91 g	2.91 g	1.64 g	9.35 g	0.57 g

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di pollo SL SG	547 kj / 131 kcal	5.66 g	0.92 g	1.2 g	1.2 g	0.42 g	18.83 g	0.54 g
Brasato di vitellone SL	739 kj / 176 kcal	6.68 g	1.22 g	10.24 g	2.59 g	1.09 g	19.3 g	0.59 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	789 kj / 188 kcal	7.39 g	1.65 g	11.8 g	0.32 g	0.86 g	18.9 g	0.8 g

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetti di merluzzo al forno SL	673 kj / 161 kcal	7.66 g	1.14 g	6.63 g	0.43 g	0.48 g	16.45 g	0.78 g
Filetto di persico al vapore SL SG	584 kj / 140 kcal	8.51 g	1.31 g	0.31 g	0.12 g	0.07 g	15.46 g	0.63 g
Frittata SG	927 kj / 221 kcal	16.79 g	5.36 g	0.75 g	0.75 g	0.05 g	16.76 g	0.89 g
Petto di pollo alla salvia SL	576 kj / 138 kcal	5.71 g	0.95 g	2.63 g	0.34 g	0.24 g	19.05 g	0.46 g
Polpette di legumi	1074 kj / 256 kcal	8.78 g	2.15 g	31.54 g	3.63 g	8.63 g	13.88 g	0.66 g
Polpettine di manzo in umido SG	673 kj / 161 kcal	8.36 g	2.24 g	2.29 g	0.18 g	0.25 g	18.97 g	0.53 g
Polpettine di pesce SG	696 kj / 166 kcal	7.18 g	1.48 g	7.13 g	1.85 g	1.3 g	18.37 g	0.73 g
Polpettone di tacchino	817 kj / 195 kcal	7.8 g	2.04 g	9.15 g	0.77 g	0.73 g	22.2 g	0.34 g
Robiola SG	849 kj / 203 kcal	16.62 g	9.74 g	1.38 g	1.38 g	0 g	12 g	1.67 g
Scaloppine di tacchino al limone SL	611 kj / 146 kcal	5.99 g	1.03 g	3.41 g	0.36 g	0.26 g	19.7 g	0.48 g
Stracchino SG	754 kj / 180 kcal	15.06 g	8.83 g	0 g	0 g	0 g	11.1 g	0.62 g
Uova sode SL SG	907 kj / 217 kcal	17.43 g	4.82 g	0 g	0 g	0 g	14.88 g	0.8 g

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Patate al forno SL SG	1189 kj / 284 kcal	9.54 g	1.5 g	45.14 g	1.14 g	4.08 g	5.26 g	0.44 g
Purea di patate SG	1249 kj / 298 kcal	8.75 g	4.19 g	47.31 g	3.31 g	4 g	8.52 g	0.58 g
Verdure invernali cotte SL SG	408 kj / 97 kcal	7.31 g	1.03 g	5.34 g	3.95 g	3.26 g	2.9 g	0.15 g
Verdure invernali crude SL SG	350 kj / 84 kcal	7.15 g	1.03 g	2.98 g	2.98 g	2.48 g	1.52 g	0.07 g
Verdure invernali crude SL SG	351 kj / 84 kcal	7.15 g	1.02 g	2.98 g	2.98 g	2.48 g	1.52 g	0.08 g

Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca invernale SL SG	402 kj / 96 kcal	0.44 g	0 g	22.18 g	21.32 g	4.5 g	1.36 g	0.01 g
Frutta fresca invernale SL SG	399 kj / 95 kcal	0.43 g	0.01 g	22.19 g	21.33 g	4.5 g	1.37 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	991 kj / 237 kcal	0.32 g	0.08 g	54 g	1.52 g	2.4 g	6.56 g	1.28 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

SL Prodotto senza lattosio SG Prodotto senza glutine

Menu: Autunno/Inverno Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	A. Fisse
1ª	**Energia**: 923.2 kcal **Grassi**: 25.47 g **Di cui acidi grassi saturi**: 5.19 g **Carboidrati**: 135.75 g **Di cui zuccheri**: 33.68 g **Fibre**: 16.13 g **Proteine**: 42.77 g **Sodio**: 937.18 mg	**Energia**: 1105.4 kcal **Grassi**: 35.52 g **Di cui acidi grassi saturi**: 8.04 g **Carboidrati**: 163.96 g **Di cui zuccheri**: 33.89 g **Fibre**: 15.87 g **Proteine**: 40.28 g **Sodio**: 1117 mg	**Energia**: 1028.47 kcal **Grassi**: 25.55 g **Di cui acidi grassi saturi**: 5.18 g **Carboidrati**: 164.44 g **Di cui zuccheri**: 27.66 g **Fibre**: 11.28 g **Proteine**: 41.42 g **Sodio**: 1096.02 mg	**Energia**: 1002.1 kcal **Grassi**: 25.78 g **Di cui acidi grassi saturi**: 4.42 g **Carboidrati**: 165.18 g **Di cui zuccheri**: 30.76 g **Fibre**: 12.16 g **Proteine**: 35.24 g **Sodio**: 1031.3 mg	**Energia**: 1082.52 kcal **Grassi**: 34.83 g **Di cui acidi grassi saturi**: 12.97 g **Carboidrati**: 164.17 g **Di cui zuccheri**: 35.91 g **Fibre**: 13.62 g **Proteine**: 35.55 g **Sodio**: 1466.85 mg	**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
2ª	**Energia**: 1039.47 kcal **Grassi**: 24.51 g **Di cui acidi grassi saturi**: 4.44 g **Carboidrati**: 163.42 g **Di cui zuccheri**: 40.29 g **Fibre**: 13.69 g **Proteine**: 42.44 g **Sodio**: 2143.75 mg	**Energia**: 1010.01 kcal **Grassi**: 32.81 g **Di cui acidi grassi saturi**: 9.29 g **Carboidrati**: 151.93 g **Di cui zuccheri**: 25.05 g **Fibre**: 9.43 g **Proteine**: 33.99 g **Sodio**: 867.25 mg	**Energia**: 1107.59 kcal **Grassi**: 26.48 g **Di cui acidi grassi saturi**: 5.38 g **Carboidrati**: 189.81 g **Di cui zuccheri**: 33.65 g **Fibre**: 20.71 g **Proteine**: 35.88 g **Sodio**: 1006.46 mg	**Energia**: 974.09 kcal **Grassi**: 25.32 g **Di cui acidi grassi saturi**: 4.66 g **Carboidrati**: 153.85 g **Di cui zuccheri**: 31.98 g **Fibre**: 14.12 g **Proteine**: 38.37 g **Sodio**: 923.38 mg	**Energia**: 1065.49 kcal **Grassi**: 25.59 g **Di cui acidi grassi saturi**: 4.88 g **Carboidrati**: 174.25 g **Di cui zuccheri**: 34.52 g **Fibre**: 14.31 g **Proteine**: 42.2 g **Sodio**: 1085.56 mg	**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
3ª	**Energia**: 1090.57 kcal **Grassi**: 36.96 g **Di cui acidi grassi saturi**: 13.28 g **Carboidrati**: 159.33 g **Di cui zuccheri**: 29.67 g **Fibre**: 8.48 g **Proteine**: 37.83 g **Sodio**: 1147.15 mg	**Energia**: 1014.51 kcal **Grassi**: 23.93 g **Di cui acidi grassi saturi**: 4.15 g **Carboidrati**: 164.83 g **Di cui zuccheri**: 35.89 g **Fibre**: 14.21 g **Proteine**: 42.84 g **Sodio**: 996.74 mg	**Energia**: 1001.16 kcal **Grassi**: 25.3 g **Di cui acidi grassi saturi**: 6.24 g **Carboidrati**: 160.1 g **Di cui zuccheri**: 35.08 g **Fibre**: 16 g **Proteine**: 38.51 g **Sodio**: 1208.02 mg	**Energia**: 1017.12 kcal **Grassi**: 31.84 g **Di cui acidi grassi saturi**: 11.93 g **Carboidrati**: 160.75 g **Di cui zuccheri**: 26.51 g **Fibre**: 10.77 g **Proteine**: 29.58 g **Sodio**: 1006.4 mg	**Energia**: 978.86 kcal **Grassi**: 34.59 g **Di cui acidi grassi saturi**: 8.51 g **Carboidrati**: 132.64 g **Di cui zuccheri**: 32.36 g **Fibre**: 16.69 g **Proteine**: 38.98 g **Sodio**: 1143.25 mg	**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
4ª	**Energia**: 1034.99 kcal **Grassi**: 25.65 g **Di cui acidi grassi saturi**: 4.37 g **Carboidrati**: 168.19 g **Di cui zuccheri**: 33.05 g **Fibre**: 14.63 g **Proteine**: 40.74 g **Sodio**: 1099.4 mg	**Energia**: 836.62 kcal **Grassi**: 27.23 g **Di cui acidi grassi saturi**: 5.7 g **Carboidrati**: 115.08 g **Di cui zuccheri**: 32.23 g **Fibre**: 13.88 g **Proteine**: 35.67 g **Sodio**: 1278.7 mg	**Energia**: 1108.23 kcal **Grassi**: 23.93 g **Di cui acidi grassi saturi**: 4.05 g **Carboidrati**: 196.6 g **Di cui zuccheri**: 36.72 g **Fibre**: 21.51 g **Proteine**: 35.91 g **Sodio**: 981.26 mg	**Energia**: 1001.61 kcal **Grassi**: 22.86 g **Di cui acidi grassi saturi**: 4.18 g **Carboidrati**: 167.67 g **Di cui zuccheri**: 29.57 g **Fibre**: 11.67 g **Proteine**: 39.18 g **Sodio**: 977.48 mg	**Energia**: 923.88 kcal **Grassi**: 21.15 g **Di cui acidi grassi saturi**: 6.91 g **Carboidrati**: 159.03 g **Di cui zuccheri**: 28.02 g **Fibre**: 9.86 g **Proteine**: 30.81 g **Sodio**: 1111.7 mg	**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