

Menu: Primavera/Estate Pranzo



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

A. Fisse

1^a

Minestrone estivo [302 kcal]
Polpettone di tacchino [195 kcal]
Patate al forno [284 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pasta con piselli [466 kcal]
Uova sode [217 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Insalata di riso [501 kcal] **SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Budino al cacao [127 kcal] **SG**

Pasta alle zucchine e zafferano [454 kcal]
Filetto di persico al vapore [140 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Riso al pomodoro [440 kcal] **SG**
Robiola [203 kcal] **SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

2^a

Gnocchi di patate al pomodoro [485 kcal]
Petto di pollo alla salvia [138 kcal] **SL**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Bocconcini di tacchino con piselli e patate [473 kcal] **SL**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Yogurt alla frutta [110 kcal] **SG**

Pasta al pomodoro [461 kcal]
Polpette di legumi [256 kcal]
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Passato di verdure estive con pastina [281 kcal]
Bocconcini di manzo agli aromi [138 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pasta al pesto [483 kcal]
Crocchette di merluzzo gratinate al forno [188 kcal]
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

3^a

Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo [486 kcal]
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Yogurt alla frutta [110 kcal] **SG**

Pasta alla crudaiola [451 kcal]
Bocconcini di pollo [131 kcal] **SL SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Crema di carote con riso [312 kcal] **SG**
Polpettine di pesce [166 kcal] **SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Patate lessate [283 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pasta all'olio EVO e grana [436 kcal]
Stracchino [180 kcal] **SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Riso con piselli [442 kcal] **SG**
Frittata [221 kcal] **SG**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

4^a

Riso all'olio EVO [395 kcal] **SL SG**
Filetti di merluzzo al forno [161 kcal] **SL**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Passato di verdure estive con crostini [221 kcal]
Bocconcini di maiale al limone [183 kcal] **SL**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Patate in umido [295 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pasta alla pizzaiola [461 kcal]
Burger di lenticchie e verdure [231 kcal] **SL**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Risotto con zucchine [428 kcal] **SG**
Scaloppine di tacchino al limone [146 kcal] **SL**
Verdure estive cotte [96 kcal] **SL SG**
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 kcal] **SL**
Frutta fresca estiva [68 kcal] **SL SG**

Pizza Margherita [580 kcal]
Verdure estive crude [84 kcal] **SL SG**
Pane [237 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 degli allergeni

Nome piatto

Cereali
con glutine

Crostacei



Uova



Pesce



Arachidi



Soia



Latte

Frutta a
guscio

Sedano



Senape



Sesamo



Lupini



Molluschi



Solfiti



Secondi

Filetto di persico al vapore SL SG				P															
Frittata SG			P					P											
Petto di pollo alla salvia SL	P																		
Polpette di legumi	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																			
Patate in umido SL SG									P										
Patate lessate SL SG																			
Verdure estive cotte SL SG																			
Verdure estive crude SL SG																			

Frutta

Frutta fresca estiva SL SG																			
Frutta fresca estiva 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

: Secondaria I grado (11-14 anni)

menù secondaria I grado 11-14 anni

Nome piatto	Ingredienti
Piatto unico	
Bocconcini di tacchino con piselli e patate SL	Patata fresca : 250 g , Pisello Fine surgelato : 100 g , Tacchino Fesa intera refrigerata : 80 g , Limone Succo : 30 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 : 4 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 : 100 g , Pisello Fine surgelato : 15 g , Pomodoro : 15 g , Carota fresca : 15 g , Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 15 g , Zucchina fresca : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Caciotta (latte) : 7.5 g , Fontina DOP (Latte , sale, caglio) : 7.5 g  , 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]) : 90 g , Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato) : 60 g , Zucchina 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]) : 10 g  , 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  , Olio extravergine di Oliva : 10 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]) : 5 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  , Sale fino iodato : 0.4 g
Minestrone estivo	Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 40 g , Zucchina 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]) : 5 g  , 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 , Zucchina 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]) : 5 g 
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 , Zucchina 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]) : 5 g 
Pasta al pesto	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 100 g , Brodo vegetale (sedano) : 20 g , Basilico fresco : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Pinolo sgusciato : 7 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
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  , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.4 g
Pasta alla crudaiola	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 100 g , Pomodoro : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 7 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

Elenco delle ricette

: Secondaria I grado (11-14 anni)

menù secondaria I grado 11-14 anni

Nome piatto	Ingredienti
Primi	
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  , Sale fino iodato : 0.4 g, Origano essiccato : 0.1 g
Pasta alle zucchine e zafferano	Zucchina fresca : 100 g, Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 100 g, Cipolla Bianca : 10 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) : 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
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
Riso al pomodoro 	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  	Riso Arborio : 100 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Sale fino iodato : 0.4 g
Riso con piselli 	Riso Arborio : 100 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]) : 5 g  , Sale fino iodato : 0.4 g
Risotto con zucchine 	Riso Arborio : 100 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 : 80 g, Brodo vegetale (sedano) : 15 g, Limone Succo : 10 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 : 80 g, Brodo vegetale (sedano) : 15 g, Cipolla Bianca : 10 g, Carota fresca : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sedano Verde fresco : 5 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 : 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
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) : 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 	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  	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

Elenco delle ricette

: Secondaria I grado (11-14 anni)

menù secondaria I grado 11-14 anni

Nome piatto	Ingredienti
Secondi	
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
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 pesce SG	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 50 g, Platessa filetto surgelato (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 essiccato, Origano essiccato) : 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
Patate in umido SL SG	Patata fresca : 250 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 : 250 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

: Secondaria I grado (11-14
anni)

menù secondaria I grado 11-14 anni

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

Elenco dei valori nutrizionali

: Secondaria I grado
(11-14 anni)

menù secondaria I grado 11-14 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	1981 kj / 473 kcal	13.91 g	2.25 g	57.77 g	3.19 g	11.05 g	30.75 g	0.9 g
Insalata di riso SG	2098 kj / 501 kcal	13.88 g	3.98 g	82.31 g	2.03 g	4.16 g	15.36 g	0.83 g
Pasticcio di verdure estive con pasta all'uovo	2034 kj / 486 kcal	9.47 g	4.92 g	84.84 g	6.99 g	4.36 g	18.29 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
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
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 estivo	1264 kj / 302 kcal	9.59 g	2.04 g	45.62 g	5.94 g	5.66 g	9.82 g	0.58 g
Passato di verdure estive con crostini	926 kj / 221 kcal	10.63 g	2.27 g	26.39 g	3.9 g	3.23 g	5.25 g	0.5 g
Passato di verdure estive con pastina	1178 kj / 281 kcal	9.53 g	2.08 g	43.11 g	4.32 g	3.1 g	7.72 g	0.17 g
Pasta al pesto	2020 kj / 483 kcal	13.4 g	2.36 g	80.04 g	5.14 g	3.07 g	15.12 g	0.55 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 crudaiola	1889 kj / 451 kcal	9.96 g	2.11 g	81.95 g	7.05 g	4.3 g	13.38 g	0.5 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 alle zucchine e zafferano	1900 kj / 454 kcal	9.93 g	2.14 g	81.38 g	6.28 g	4.12 g	12.71 g	0.5 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 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
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 SL SG	1653 kj / 395 kcal	7.39 g	1.11 g	80.4 g	0.2 g	1 g	6.7 g	0.41 g
Riso con piselli SG	1850 kj / 442 kcal	9.07 g	1.99 g	84.43 g	3.23 g	4.04 g	10.77 g	0.53 g
Risotto con zucchine SG	1791 kj / 428 kcal	8.88 g	2 g	81.96 g	1.68 g	2.15 g	8.43 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	765 kj / 183 kcal	10.67 g	2.52 g	4.64 g	0.46 g	0.22 g	17.18 g	0.51 g
Bocconcini di manzo agli aromi SL SG	578 kj / 138 kcal	6.88 g	1.34 g	1.63 g	1.62 g	0.56 g	17.4 g	0.48 g
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

Elenco dei valori nutrizionali

: Secondaria I grado
(11-14 anni)

menù secondaria I grado 11-14 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	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
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 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
Patate in umido SL SG	1237 kj / 295 kcal	9.68 g	1.5 g	47.19 g	3.18 g	4.75 g	5.83 g	0.49 g
Patate lesate SL SG	1185 kj / 283 kcal	9.49 g	1.49 g	45 g	1 g	4 g	5.25 g	0.44 g
Verdure estive cotte SL SG	402 kj / 96 kcal	7.23 g	1.02 g	5.08 g	4.93 g	4.16 g	2.33 g	0.14 g
Verdure estive crude SL SG	350 kj / 84 kcal	7.25 g	1.02 g	3.31 g	3.3 g	1.88 g	1.09 g	0.05 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

: Secondaria I grado
(11-14 anni)

menù secondaria I grado 11-14 anni

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

Menu: Primavera/Estate Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	A. Fisse
1 ^a	<p>Energia: 985.85 kcal Grassi: 26.43 g Di cui acidi grassi saturi: 5.42 g Carboidrati: 148.21 g Di cui zuccheri: 25.03 g Fibre: 14.29 g Proteine: 43.21 g Sodio: 986.7 mg</p>	<p>Energia: 1077.49 kcal Grassi: 35.41 g Di cui acidi grassi saturi: 8.03 g Carboidrati: 157.02 g Di cui zuccheri: 27.79 g Fibre: 14.05 g Proteine: 39.88 g Sodio: 1112.34 mg</p>	<p>Energia: 954.23 kcal Grassi: 23.89 g Di cui acidi grassi saturi: 6.52 g Carboidrati: 161.07 g Di cui zuccheri: 26.73 g Fibre: 10.11 g Proteine: 29.83 g Sodio: 972.57 mg</p>	<p>Energia: 988.03 kcal Grassi: 26.33 g Di cui acidi grassi saturi: 4.55 g Carboidrati: 155.1 g Di cui zuccheri: 26.61 g Fibre: 12.13 g Proteine: 37.89 g Sodio: 1005.54 mg</p>	<p>Energia: 1037.46 kcal Grassi: 33.78 g Di cui acidi grassi saturi: 12.83 g Carboidrati: 159.32 g Di cui zuccheri: 25.92 g Fibre: 10.27 g Proteine: 31.38 g Sodio: 1442.19 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>
2 ^a	<p>Energia: 1017.82 kcal Grassi: 24.47 g Di cui acidi grassi saturi: 4.44 g Carboidrati: 157.67 g Di cui zuccheri: 34.68 g Fibre: 12.25 g Proteine: 42.73 g Sodio: 2155.28 mg</p>	<p>Energia: 909.89 kcal Grassi: 25.6 g Di cui acidi grassi saturi: 4.24 g Carboidrati: 131.71 g Di cui zuccheri: 24.58 g Fibre: 16.72 g Proteine: 42.52 g Sodio: 972.01 mg</p>	<p>Energia: 1112.47 kcal Grassi: 26.94 g Di cui acidi grassi saturi: 5.36 g Carboidrati: 188.23 g Di cui zuccheri: 32.21 g Fibre: 20.6 g Proteine: 37.49 g Sodio: 1040.94 mg</p>	<p>Energia: 814 kcal Grassi: 24.3 g Di cui acidi grassi saturi: 4.52 g Carboidrati: 118.15 g Di cui zuccheri: 26.15 g Fibre: 11.6 g Proteine: 34.85 g Sodio: 818.36 mg</p>	<p>Energia: 1065.66 kcal Grassi: 28.67 g Di cui acidi grassi saturi: 5.11 g Carboidrati: 165.26 g Di cui zuccheri: 25.67 g Fibre: 11.87 g Proteine: 43.75 g Sodio: 1098.4 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: 922.48 kcal Grassi: 21.15 g Di cui acidi grassi saturi: 6.91 g Carboidrati: 158.78 g Di cui zuccheri: 28.37 g Fibre: 10.03 g Proteine: 30.06 g Sodio: 1102.28 mg</p>	<p>Energia: 975.85 kcal Grassi: 23.51 g Di cui acidi grassi saturi: 4.14 g Carboidrati: 156.57 g Di cui zuccheri: 28.46 g Fibre: 12.66 g Proteine: 41.93 g Sodio: 974.02 mg</p>	<p>Energia: 965.77 kcal Grassi: 25.62 g Di cui acidi grassi saturi: 4.88 g Carboidrati: 152.15 g Di cui zuccheri: 27.33 g Fibre: 13.72 g Proteine: 36.74 g Sodio: 1177.58 mg</p>	<p>Energia: 1003.47 kcal Grassi: 32.75 g Di cui acidi grassi saturi: 12.04 g Carboidrati: 151.64 g Di cui zuccheri: 23.59 g Fibre: 9.51 g Proteine: 32.75 g Sodio: 983.63 mg</p>	<p>Energia: 1057.39 kcal Grassi: 33.74 g Di cui acidi grassi saturi: 8.46 g Carboidrati: 158.59 g Di cui zuccheri: 24.18 g Fibre: 12.03 g Proteine: 37.25 g Sodio: 1125.18 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: 949.81 kcal Grassi: 22.94 g Di cui acidi grassi saturi: 3.36 g Carboidrati: 160.45 g Di cui zuccheri: 20.84 g Fibre: 9.42 g Proteine: 32.87 g Sodio: 1030.8 mg</p>	<p>Energia: 897.72 kcal Grassi: 30.41 g Di cui acidi grassi saturi: 6.14 g Carboidrati: 125.51 g Di cui zuccheri: 23.69 g Fibre: 11.69 g Proteine: 33.89 g Sodio: 1030.22 mg</p>	<p>Energia: 1080.54 kcal Grassi: 23.92 g Di cui acidi grassi saturi: 4.05 g Carboidrati: 189.96 g Di cui zuccheri: 30.29 g Fibre: 18.98 g Proteine: 35.54 g Sodio: 975.61 mg</p>	<p>Energia: 967.98 kcal Grassi: 22.76 g Di cui acidi grassi saturi: 4.15 g Carboidrati: 158.79 g Di cui zuccheri: 22.24 g Fibre: 10.35 g Proteine: 37.85 g Sodio: 968.26 mg</p>	<p>Energia: 1010.12 kcal Grassi: 32.91 g Di cui acidi grassi saturi: 9.29 g Carboidrati: 152.26 g Di cui zuccheri: 25.37 g Fibre: 8.84 g Proteine: 33.55 g Sodio: 860.93 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>