

## Menu: Autunno Pranzo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 <sup>a</sup>	Pasta all'olio EVO e grana Frittata Carote Pane	Minestra di farro e ceci Polpettone di tacchino Patate lessate Pane	Gnocchi di patate al ragù di carne bianca Piselli al prezzemolo Yogurt alla frutta Pane integrale	Risotto con zucchine Filetti di merluzzo al forno Insalata Pane	Pasta al pomodoro Asiago Finocchio al latte Pane
	Crema di carciofi con crostini Prosciutto cotto Fagiolini cotti all'olio Pane	Pizza Margherita Yogurt alla frutta Carote Pane integrale	Pasta al burro e salvia Polpette di ceci e melanzane Finocchio Pane	Passato di verdure invernali con pastina Straccetti di pollo dorati al mais Insalata Pane	Pasta al pomodoro Filetto di persico al vapore Piselli al prezzemolo Pane
	Pastina in brodo di carne Morbidelle al salmone Radicchio Pane	Brasato di vitellone con polenta e patate Carote Yogurt alla frutta Pane integrale	Pasta all'olio EVO e grana Bocconcini di pollo Bieta cotta all'olio Pane	Crema di piselli e zucchine con crostini Uova sode Cappuccio Pane	Risotto allo zafferano Grana Padano Cavolfiore gratinato al forno Pane
	Pasta al pomodoro Filetti di merluzzo al forno Carote Pane	Crema di patate e zucca con crostini Lonza di maiale senza latte e derivati Purea di patate Pane	Pasta al ragù di manzo Burger di lenticchie e verdure Finocchio Pane	Risotto ai porri Bocconcini di pollo Fagiolini cotti all'olio Pane	Spezzatino di manzo con polenta e patate Insalata Torta allo yogurt Pane integrale

# Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Brasato di vitellone con polenta e patate	1519 kJ / 363 kcal	8.35 g	1.41 g	56.55 g	2.54 g	3.94 g	17.64 g	0.38 g
Gnocchi di patate al ragù di carne bianca	1163 kJ / 278 kcal	7.27 g	1.6 g	38.54 g	6.14 g	1.73 g	13.83 g	1.87 g
Pizza Margherita	1430 kJ / 341 kcal	11.77 g	4.25 g	47.68 g	3.04 g	2.87 g	13.71 g	0.46 g
Spezzatino di manzo con polenta e patate	1532 kJ / 366 kcal	10.57 g	1.78 g	52.95 g	2.75 g	3.89 g	16.85 g	0.85 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema di carciofi con crostini	612 kJ / 146 kcal	7.24 g	1.48 g	16.26 g	2.54 g	3.88 g	4.15 g	0.83 g
Crema di patate e zucca con crostini	704 kJ / 168 kcal	7.42 g	1.54 g	21.25 g	3.75 g	2.54 g	4.22 g	0.85 g
Crema di piselli e zucchine con crostini	586 kJ / 140 kcal	7.12 g	1.46 g	14.56 g	1.77 g	3.43 g	4.17 g	0.5 g
Minestra di farro e ceci	989 kJ / 236 kcal	7.83 g	1.42 g	33.74 g	3.54 g	5.29 g	9.49 g	0.43 g
Passato di verdure invernali con pastina	872 kJ / 208 kcal	6.72 g	1.4 g	32.95 g	3.35 g	2.17 g	5.61 g	0.12 g
Pasta al burro e salvia	1113 kJ / 266 kcal	5.99 g	3.17 g	47.98 g	3.04 g	2.06 g	7.69 g	0.35 g
Pasta al pomodoro	1188 kJ / 284 kcal	6.96 g	1.38 g	49.94 g	5 g	2.41 g	8.3 g	0.39 g
Pasta al ragù di manzo	1258 kJ / 301 kcal	7.75 g	1.65 g	49.41 g	4.47 g	2.26 g	11.21 g	0.41 g
Pasta all'olio EVO e grana	1124 kJ / 269 kcal	6.68 g	1.38 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	7.53 g	0.35 g
Pastina in brodo di carne	903 kJ / 216 kcal	8.44 g	1.99 g	24.21 g	1.74 g	0.98 g	12.06 g	0.36 g
Risotto ai porri	1150 kJ / 275 kcal	6.13 g	1.31 g	51.09 g	2.97 g	2.11 g	6.11 g	0.4 g
Risotto allo zafferano	1053 kJ / 251 kcal	5.28 g	3.03 g	48.79 g	0.58 g	0.67 g	5.14 g	0.39 g
Risotto con zucchine	1106 kJ / 264 kcal	6.13 g	1.32 g	49.19 g	1.02 g	1.31 g	5.06 g	0.39 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Asiago	451 kJ / 108 kcal	7.68 g	4.5 g	0.24 g	0.24 g	0 g	9.42 g	0.57 g
Bocconcini di pollo	411 kJ / 98 kcal	5.41 g	0.85 g	0.7 g	0.7 g	0.24 g	11.76 g	0.38 g
Burger di lenticchie e verdure	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
Filetti di merluzzo al forno	510 kJ / 122 kcal	5.48 g	0.82 g	6.55 g	0.35 g	0.45 g	11.76 g	0.6 g
Filetto di persico al vapore	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	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
Grana Padano	492 kJ / 118 kcal	8.4 g	5.26 g	0 g	0 g	0 g	9.9 g	0.53 g

# Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

<b>Secondi</b>	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Lonza di maiale senza latte e derivati	502 kJ / 120 kcal	8.51 g	1.84 g	0.35 g	0.34 g	0.14 g	10.45 g	0.37 g
Morbidelle al salmone	775 kJ / 185 kcal	13.51 g	2.82 g	2.88 g	1.12 g	0.37 g	13.18 g	0.48 g
Polpette di ceci e melanzane	930 kJ / 222 kcal	9.57 g	2.08 g	23 g	2.62 g	6.68 g	11.77 g	0.51 g
Polpettone di tacchino	600 kJ / 143 kcal	7.02 g	1.71 g	5.9 g	0.52 g	0.46 g	14.21 g	0.22 g
Prosciutto cotto	270 kJ / 65 kcal	4.41 g	1.53 g	0.27 g	0.27 g	0 g	5.94 g	0.49 g
Straccetti di pollo dorati al mais	505 kJ / 121 kcal	5.51 g	0.87 g	5.73 g	0.25 g	0.33 g	12.34 g	0.45 g
Uova sode	510 kJ / 122 kcal	10.22 g	2.63 g	0 g	0 g	0 g	7.44 g	0.5 g
<b>Contorni</b>	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bietà cotta all'olio	245 kJ / 59 kcal	5.08 g	0.72 g	2.24 g	2.24 g	0.96 g	1.04 g	0.31 g
Cappuccio	224 kJ / 54 kcal	5.04 g	0.72 g	1.13 g	1.13 g	1.17 g	0.95 g	0.32 g
Carote	254 kJ / 61 kcal	5.09 g	0.72 g	3.42 g	3.42 g	1.4 g	0.5 g	0.4 g
Cavolfiore gratinato al forno	357 kJ / 85 kcal	6.01 g	1.25 g	4.08 g	1.98 g	2.03 g	3.79 g	0.41 g
Fagiolini cotti all'olio	248 kJ / 59 kcal	5.08 g	0.72 g	1.92 g	1.92 g	2.32 g	1.68 g	0.3 g
Finocchio	205 kJ / 49 kcal	5 g	0.72 g	0.45 g	0.45 g	0.99 g	0.54 g	0.3 g
Finocchio al latte	247 kJ / 59 kcal	5.22 g	0.86 g	1.55 g	1.55 g	1.76 g	1.49 g	0.32 g
Insalata	202 kJ / 48 kcal	5.06 g	0.73 g	0.33 g	0.33 g	0.23 g	0.27 g	0.3 g
Patate lessate	630 kJ / 151 kcal	6.2 g	0.95 g	21.6 g	0.48 g	1.92 g	2.52 g	0.32 g
Piselli al prezzemolo	374 kJ / 89 kcal	5.49 g	0.72 g	5.73 g	3.73 g	5.2 g	4.53 g	0.33 g
Purea di patate	615 kJ / 147 kcal	4.77 g	2.35 g	22.38 g	1.26 g	1.92 g	4.06 g	0.39 g
Radicchio	201 kJ / 48 kcal	5.02 g	0.73 g	0.27 g	0.27 g	0.48 g	0.22 g	0.3 g
<b>Dessert</b>	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Torta allo yogurt	343 kJ / 82 kcal	2.3 g	0.54 g	13.58 g	4.19 g	0.5 g	2.55 g	0.03 g
<b>Pane e Prodotti da forno</b>	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	496 kJ / 118 kcal	0.16 g	0.04 g	27 g	0.76 g	1.2 g	3.28 g	0.64 g
Pane integrale	534 kJ / 128 kcal	0.65 g	0.15 g	26.9 g	1.25 g	2.85 g	3.75 g	0.69 g
<b>Yogurt</b>	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale

# Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Yogurt	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Yogurt alla frutta	461 kJ / 110 kcal	4.13 g	0.89 g	15.75 g	15.75 g	0.25 g	3.5 g	0.15 g

## Menu: Autunno Pranzo



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 <sup>a</sup>	<b>Energia:</b> 585.92 kcal <b>Grassi:</b> 23.13 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 5.38 g <b>Carboidrati:</b> 78.38 g <b>Di cui zuccheri:</b> 7.2 g <b>Fibre:</b> 4.27 g <b>Proteine:</b> 20.12 g <b>Sodio:</b> 783.85 mg	<b>Energia:</b> 648.5 kcal <b>Grassi:</b> 21.21 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.12 g <b>Carboidrati:</b> 88.23 g <b>Di cui zuccheri:</b> 5.29 g <b>Fibre:</b> 8.87 g <b>Proteine:</b> 29.49 g <b>Sodio:</b> 642.26 mg	<b>Energia:</b> 604.39 kcal <b>Grassi:</b> 17.54 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.36 g <b>Carboidrati:</b> 86.93 g <b>Di cui zuccheri:</b> 26.88 g <b>Fibre:</b> 10.03 g <b>Proteine:</b> 25.61 g <b>Sodio:</b> 1215.45 mg	<b>Energia:</b> 552.66 kcal <b>Grassi:</b> 16.83 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 2.91 g <b>Carboidrati:</b> 83.07 g <b>Di cui zuccheri:</b> 2.46 g <b>Fibre:</b> 3.18 g <b>Proteine:</b> 20.36 g <b>Sodio:</b> 770.72 mg	<b>Energia:</b> 568.83 kcal <b>Grassi:</b> 20.02 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 6.78 g <b>Carboidrati:</b> 78.73 g <b>Di cui zuccheri:</b> 7.55 g <b>Fibre:</b> 5.37 g <b>Proteine:</b> 22.49 g <b>Sodio:</b> 767.69 mg
2 <sup>a</sup>	<b>Energia:</b> 388.46 kcal <b>Grassi:</b> 16.88 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.77 g <b>Carboidrati:</b> 45.45 g <b>Di cui zuccheri:</b> 5.49 g <b>Fibre:</b> 7.4 g <b>Proteine:</b> 15.05 g <b>Sodio:</b> 903 mg	<b>Energia:</b> 639.63 kcal <b>Grassi:</b> 21.63 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 6.01 g <b>Carboidrati:</b> 93.75 g <b>Di cui zuccheri:</b> 23.46 g <b>Fibre:</b> 7.37 g <b>Proteine:</b> 21.45 g <b>Sodio:</b> 679.9 mg	<b>Energia:</b> 655.26 kcal <b>Grassi:</b> 20.71 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 6.01 g <b>Carboidrati:</b> 98.43 g <b>Di cui zuccheri:</b> 6.87 g <b>Fibre:</b> 10.93 g <b>Proteine:</b> 23.28 g <b>Sodio:</b> 721.89 mg	<b>Energia:</b> 495.54 kcal <b>Grassi:</b> 17.44 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.03 g <b>Carboidrati:</b> 66.01 g <b>Di cui zuccheri:</b> 4.69 g <b>Fibre:</b> 3.93 g <b>Proteine:</b> 21.5 g <b>Sodio:</b> 600.83 mg	<b>Energia:</b> 590.36 kcal <b>Grassi:</b> 18.67 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.08 g <b>Carboidrati:</b> 82.98 g <b>Di cui zuccheri:</b> 9.62 g <b>Fibre:</b> 8.88 g <b>Proteine:</b> 26.95 g <b>Sodio:</b> 726.54 mg
3 <sup>a</sup>	<b>Energia:</b> 567.12 kcal <b>Grassi:</b> 27.12 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 5.58 g <b>Carboidrati:</b> 54.36 g <b>Di cui zuccheri:</b> 3.89 g <b>Fibre:</b> 3.02 g <b>Proteine:</b> 28.74 g <b>Sodio:</b> 709.35 mg	<b>Energia:</b> 660.92 kcal <b>Grassi:</b> 18.21 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.17 g <b>Carboidrati:</b> 102.62 g <b>Di cui zuccheri:</b> 22.96 g <b>Fibre:</b> 8.44 g <b>Proteine:</b> 25.38 g <b>Sodio:</b> 646.39 mg	<b>Energia:</b> 543.69 kcal <b>Grassi:</b> 17.32 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 2.99 g <b>Carboidrati:</b> 77.4 g <b>Di cui zuccheri:</b> 6.22 g <b>Fibre:</b> 4.02 g <b>Proteine:</b> 23.61 g <b>Sodio:</b> 675.2 mg	<b>Energia:</b> 433.67 kcal <b>Grassi:</b> 22.53 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.84 g <b>Carboidrati:</b> 42.69 g <b>Di cui zuccheri:</b> 3.66 g <b>Fibre:</b> 5.8 g <b>Proteine:</b> 15.83 g <b>Sodio:</b> 783.54 mg	<b>Energia:</b> 572.7 kcal <b>Grassi:</b> 19.85 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 9.58 g <b>Carboidrati:</b> 79.87 g <b>Di cui zuccheri:</b> 3.32 g <b>Fibre:</b> 3.9 g <b>Proteine:</b> 22.12 g <b>Sodio:</b> 785.3 mg