

Menu: Estate Pranzo



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1^a	Pasta al burro e salvia Mozzarella Pomodoro Pane	Risotto con zucchine Polpettone di tacchino Carote cotte all'olio Pane	Pasta al pomodoro Filetti di merluzzo al forno Insalata Pane	Passato di verdure estive con crostini Uova sode Cappuccino Pane	Insalata di pasta mediterranea Patate lessate Yogurt alla frutta Pane integrale
2^a	Pasta all'olio EVO e grana Straccetti di pollo dorati al mais Fagiolini cotti all'olio Pane	Insalata di riso Carote Yogurt alla frutta Pane integrale	Pasta al pomodoro Polpette di ceci e melanzane Cappuccino Pane	Risotto alla parmigiana Prosciutto cotto Finocchio al latte Pane	Cous cous di verdure estive Polpettine di pesce Piselli al prezzemolo Pane
3^a	Gnocchi di patate al ragù di carne rossa Yogurt alla frutta Fagiolini cotti all'olio Pane integrale	Riso al pomodoro Bocconcini di pollo Carote Pane	Passato di verdure estive con pastina Morbidelle al salmone Insalata Pane	Pasta all'olio EVO e grana Grana Padano Bieta cotta all'olio Pane	Crema di piselli e zucchine con crostini Frittata Pomodoro Pane
4^a	Pasta all'olio EVO e grana Filetti di merluzzo al forno Carote Pane	Minestra d'orzo Polpettine di manzo in umido Fagiolini cotti all'olio Pane	Pasta al pomodoro e ricotta Burger di lenticchie e verdure Insalata Pane	Pasta al pesto Bocconcini di pollo Piselli al prezzemolo Pane	Pizza margherita Melanzane al funghetto Budino alla vaniglia Pane integrale



Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Gnocchi di patate al ragù di carne rossa	1195 kj / 285 kcal	8.62 g	2.03 g	38.54 g	6.14 g	1.73 g	12.72 g	1.87 g
Insalata di pasta mediterranea	1456 kj / 348 kcal	12.75 g	4.43 g	48.77 g	3.83 g	2.22 g	12.48 g	0.46 g
Insalata di riso	1235 kj / 295 kcal	8.93 g	2.31 g	49.21 g	1.11 g	2.39 g	6.65 g	0.46 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cous cous di verdure estive	1218 kj / 291 kcal	6.3 g	1.33 g	47.76 g	1.28 g	3.85 g	8.91 g	0.4 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 d'orzo	871 kj / 208 kcal	6.77 g	1.41 g	32.57 g	4.37 g	5.05 g	5.71 g	0.47 g
Passato di verdure estive con crostini	630 kj / 151 kcal	7.29 g	1.5 g	17.98 g	2.72 g	2.27 g	3.44 g	0.31 g
Passato di verdure estive con pastina	870 kj / 208 kcal	6.72 g	1.4 g	32.76 g	3.23 g	2.35 g	5.58 g	0.12 g
Pasta al 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 pesto	1238 kj / 296 kcal	8.75 g	1.52 g	48.05 g	3.11 g	1.83 g	9.04 g	0.38 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 pomodoro e ricotta	1229 kj / 293 kcal	7.74 g	1.88 g	50.42 g	5.48 g	2.41 g	8.6 g	0.37 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
Pizza margherita	1101 kj / 263 kcal	8.65 g	2.52 g	39.46 g	2.26 g	2.14 g	9.03 g	0.38 g
Riso al pomodoro	1129 kj / 270 kcal	6.34 g	1.31 g	50.44 g	2.32 g	1.3 g	5.72 g	0.38 g
Risotto alla parmigiana	1047 kj / 250 kcal	5.26 g	3.02 g	48.58 g	0.46 g	0.65 g	5.1 g	0.36 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
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
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
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
Mozzarella	530 kj / 127 kcal	9.75 g	5.72 g	0.35 g	0.35 g	0 g	9.35 g	0.25 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

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Polpettine di manzo in umido	491 kj / 117 kcal	7.07 g	1.65 g	1.53 g	0.12 g	0.16 g	11.83 g	0.37 g
Polpettine di pesce	556 kj / 133 kcal	6.55 g	1.25 g	5.6 g	1.2 g	0.97 g	12.91 g	0.53 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
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bieta 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
Cappuccino	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
Carote cotte all'olio	305 kj / 73 kcal	5.16 g	0.72 g	6.08 g	6.08 g	2.48 g	0.88 g	0.48 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 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
Melanzane al funghetto	265 kj / 63 kcal	5.1 g	0.74 g	2.53 g	2.53 g	2.24 g	0.99 g	0.35 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
Pomodoro	224 kj / 54 kcal	5.09 g	0.72 g	1.58 g	1.58 g	0.9 g	0.45 g	0.3 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Budino alla vaniglia	530 kj / 127 kcal	2.31 g	1.34 g	20.67 g	18.13 g	0.08 g	6.64 g	0.26 g
Pane e Prodotti da forno	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
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: Estate Pranzo



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 ^a	<p>Energia: 564.21 kcal Grassi: 20.98 g Di cui acidi grassi saturi: 9.65 g Carboidrati: 76.91 g Di cui zuccheri: 5.73 g Fibre: 4.16 g Proteine: 20.77 g Sodio: 618.37 mg</p>	<p>Energia: 598.85 kcal Grassi: 18.47 g Di cui acidi grassi saturi: 3.79 g Carboidrati: 88.17 g Di cui zuccheri: 8.38 g Fibre: 5.45 g Proteine: 23.42 g Sodio: 693.16 mg</p>	<p>Energia: 572.25 kcal Grassi: 17.65 g Di cui acidi grassi saturi: 2.97 g Carboidrati: 83.82 g Di cui zuccheri: 6.44 g Fibre: 4.28 g Proteine: 23.61 g Sodio: 772.11 mg</p>	<p>Energia: 444.24 kcal Grassi: 22.7 g Di cui acidi grassi saturi: 4.89 g Carboidrati: 46.1 g Di cui zuccheri: 4.61 g Fibre: 4.64 g Proteine: 15.1 g Sodio: 709.92 mg</p>	<p>Energia: 735.78 kcal Grassi: 23.72 g Di cui acidi grassi saturi: 6.42 g Carboidrati: 113.02 g Di cui zuccheri: 21.31 g Fibre: 7.24 g Proteine: 22.25 g Sodio: 643.49 mg</p>
2 ^a	<p>Energia: 566.93 kcal Grassi: 17.42 g Di cui acidi grassi saturi: 3.01 g Carboidrati: 82.11 g Di cui zuccheri: 5.45 g Fibre: 5.47 g Proteine: 24.83 g Sodio: 694.85 mg</p>	<p>Energia: 593.25 kcal Grassi: 18.79 g Di cui acidi grassi saturi: 4.07 g Carboidrati: 95.28 g Di cui zuccheri: 21.53 g Fibre: 6.88 g Proteine: 14.4 g Sodio: 681.52 mg</p>	<p>Energia: 677.63 kcal Grassi: 21.73 g Di cui acidi grassi saturi: 4.22 g Carboidrati: 101.07 g Di cui zuccheri: 9.51 g Fibre: 11.46 g Proteine: 24.29 g Sodio: 744.36 mg</p>	<p>Energia: 492.11 kcal Grassi: 15.05 g Di cui acidi grassi saturi: 5.45 g Carboidrati: 77.4 g Di cui zuccheri: 3.04 g Fibre: 3.61 g Proteine: 15.81 g Sodio: 721.15 mg</p>	<p>Energia: 631.38 kcal Grassi: 18.49 g Di cui acidi grassi saturi: 3.34 g Carboidrati: 86.1 g Di cui zuccheri: 6.97 g Fibre: 11.22 g Proteine: 29.63 g Sodio: 756.64 mg</p>
3 ^a	<p>Energia: 582.31 kcal Grassi: 18.47 g Di cui acidi grassi saturi: 3.79 g Carboidrati: 83.11 g Di cui zuccheri: 25.06 g Fibre: 7.15 g Proteine: 21.65 g Sodio: 1203.95 mg</p>	<p>Energia: 546.97 kcal Grassi: 17 g Di cui acidi grassi saturi: 2.92 g Carboidrati: 81.57 g Di cui zuccheri: 7.21 g Fibre: 4.14 g Proteine: 21.25 g Sodio: 722 mg</p>	<p>Energia: 559.74 kcal Grassi: 25.44 g Di cui acidi grassi saturi: 4.99 g Carboidrati: 62.97 g Di cui zuccheri: 5.44 g Fibre: 4.14 g Proteine: 22.31 g Sodio: 614.37 mg</p>	<p>Energia: 563.06 kcal Grassi: 20.31 g Di cui acidi grassi saturi: 7.4 g Carboidrati: 76.7 g Di cui zuccheri: 5.52 g Fibre: 3.78 g Proteine: 21.75 g Sodio: 733.2 mg</p>	<p>Energia: 450.23 kcal Grassi: 23.57 g Di cui acidi grassi saturi: 5.46 g Carboidrati: 43.64 g Di cui zuccheri: 4.61 g Fibre: 5.58 g Proteine: 16.71 g Sodio: 801.69 mg</p>