

Menu: Primavera Pranzo



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1^a	Pastina in brodo vegetale Spezzatino di tacchino con verdure Patate al forno Pane	Pasta al pomodoro Filetti di merluzzo al forno Insalata Pane	Riso con piselli Uova sode Carote Pane	Cous cous con pesce (palombo) Fagiolini cotti all'olio Yogurt alla frutta Pane integrale	Pasta all'olio EVO e grana Grana Padano Zucchine cotte all'olio Pane
2^a	Risotto agli asparagi Straccetti di pollo dorati al mais Cappuccino Pane	Pizza Margherita Piselli al prezzemolo Yogurt alla frutta Pane integrale	Pasta al pomodoro Polpette di ceci e melanzane Insalata Pane	Minestra d'orzo Hamburger di vitellone Finocchio Pane	Pasta all'olio EVO e grana Morbidelle al salmone Carote cotte all'olio Pane
3^a	Insalata di riso con pollo e piselli Insalata Yogurt alla frutta Pane integrale	Pasta al burro e salvia Asiago Melanzane al funghetto Pane	Pastina in brodo vegetale Polpettine di pesce Pomodoro Pane	Pasta al pomodoro Bocconcini di pollo Finocchio gratinato al forno Pane	Farro con piselli, carote e zucchine Frittata Cappuccino Pane
4^a	Pasta alla pizzaiola Filetto di persico al vapore Carote Pane	Passato di verdure estive con pastina Lonza di maiale al latte Fagiolini cotti all'olio Pane	Risotto allo zafferano Burger di lenticchie e verdure Insalata Pane	Pasta al pesto Bocconcini di pollo Piselli al pomodoro Pane	Pasta alla crema di zucchine e ricotta Pomodoro Torta allo yogurt e cioccolato Pane integrale



Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cous cous con pesce (palombo)	1226 kj / 293 kcal	1.39 g	0.26 g	47.8 g	1.34 g	3.3 g	20.89 g	0.48 g
Insalata di riso con pollo e piselli	1134 kj / 271 kcal	5.78 g	0.92 g	48.67 g	0.13 g	2.34 g	8.41 g	0.39 g
Pasta alla crema di zucchine e ricotta	1397 kj / 334 kcal	11.08 g	4.12 g	49.67 g	4.69 g	2.2 g	11.1 g	0.46 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
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Farro con piselli, carote e zucchine	1145 kj / 273 kcal	7.43 g	1.25 g	42.82 g	3.2 g	5.74 g	11.07 g	0.49 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 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 alla pizzaiola	1188 kj / 284 kcal	6.96 g	1.38 g	49.94 g	5 g	2.45 g	8.28 g	0.39 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 vegetale	698 kj / 167 kcal	6.28 g	1.31 g	24.5 g	2.03 g	1.09 g	4.41 g	0.35 g
Riso con piselli	1139 kj / 272 kcal	6.24 g	1.31 g	50.57 g	1.82 g	2.42 g	6.49 g	0.37 g
Risotto agli asparagi	1130 kj / 270 kcal	6.13 g	1.31 g	50.14 g	2.02 g	1.76 g	6.59 g	0.44 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
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
Hamburger di vitellone	430 kj / 103 kcal	6.62 g	1.26 g	0.33 g	0.15 g	0.04 g	10.48 g	0.37 g
Lonza di maiale al latte	515 kj / 123 kcal	8.61 g	1.9 g	0.7 g	0.69 g	0.14 g	10.69 g	0.38 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

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
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
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
Spezzatino di tacchino con verdure	457 kj / 109 kcal	5.63 g	0.92 g	2.29 g	0.76 g	0.36 g	12.37 g	0.41 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
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
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	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 gratinato al forno	275 kj / 66 kcal	5.57 g	1.08 g	2.08 g	0.84 g	1.84 g	1.78 g	0.37 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 al forno	635 kj / 152 kcal	6.24 g	0.96 g	21.74 g	0.62 g	2 g	2.53 g	0.32 g
Piselli al pomodoro	386 kj / 92 kcal	5.56 g	0.72 g	6.18 g	4.18 g	5.28 g	4.68 g	0.33 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
Zucchine cotte all'olio	235 kj / 56 kcal	5.08 g	0.74 g	1.12 g	1.04 g	1.04 g	0 g	0.3 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Torta allo yogurt e cioccolato	354 kj / 84 kcal	2.48 g	0.54 g	13.66 g	4.19 g	0.5 g	2.7 g	0.03 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: Primavera Pranzo



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 ^a	<p>Energia: 545.74 kcal Grassi: 18.31 g Di cui acidi grassi saturi: 3.23 g Carboidrati: 75.53 g Di cui zuccheri: 4.17 g Fibre: 4.65 g Proteine: 22.59 g Sodio: 686.61 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: 572.99 kcal Grassi: 21.7 g Di cui acidi grassi saturi: 4.7 g Carboidrati: 80.99 g Di cui zuccheri: 6 g Fibre: 5.02 g Proteine: 17.71 g Sodio: 765.85 mg</p>	<p>Energia: 589.67 kcal Grassi: 11.24 g Di cui acidi grassi saturi: 2.02 g Carboidrati: 92.37 g Di cui zuccheri: 20.26 g Fibre: 8.72 g Proteine: 29.82 g Sodio: 647.7 mg</p>	<p>Energia: 560.66 kcal Grassi: 20.31 g Di cui acidi grassi saturi: 7.42 g Carboidrati: 75.58 g Di cui zuccheri: 4.32 g Fibre: 3.86 g Proteine: 20.71 g Sodio: 726 mg</p>
2 ^a	<p>Energia: 562.46 kcal Grassi: 16.85 g Di cui acidi grassi saturi: 2.94 g Carboidrati: 84 g Di cui zuccheri: 4.16 g Fibre: 4.47 g Proteine: 23.15 g Sodio: 739.3 mg</p>	<p>Energia: 668.16 kcal Grassi: 22.03 g Di cui acidi grassi saturi: 6.01 g Carboidrati: 96.06 g Di cui zuccheri: 23.77 g Fibre: 11.17 g Proteine: 25.49 g Sodio: 650.55 mg</p>	<p>Energia: 672.38 kcal Grassi: 21.74 g Di cui acidi grassi saturi: 4.23 g Carboidrati: 100.27 g Di cui zuccheri: 8.71 g Fibre: 10.51 g Proteine: 23.62 g Sodio: 735.36 mg</p>	<p>Energia: 478.07 kcal Grassi: 18.54 g Di cui acidi grassi saturi: 3.44 g Carboidrati: 60.35 g Di cui zuccheri: 5.72 g Fibre: 7.28 g Proteine: 20 g Sodio: 708.87 mg</p>	<p>Energia: 645.06 kcal Grassi: 25.5 g Di cui acidi grassi saturi: 4.96 g Carboidrati: 83.42 g Di cui zuccheri: 10.48 g Fibre: 5.67 g Proteine: 24.87 g Sodio: 783.35 mg</p>
3 ^a	<p>Energia: 556.69 kcal Grassi: 15.61 g Di cui acidi grassi saturi: 2.69 g Carboidrati: 91.65 g Di cui zuccheri: 17.46 g Fibre: 5.67 g Proteine: 15.93 g Sodio: 609.54 mg</p>	<p>Energia: 555.18 kcal Grassi: 18.93 g Di cui acidi grassi saturi: 8.45 g Carboidrati: 77.76 g Di cui zuccheri: 6.58 g Fibre: 5.5 g Proteine: 21.37 g Sodio: 765.23 mg</p>	<p>Energia: 471.3 kcal Grassi: 18.07 g Di cui acidi grassi saturi: 3.33 g Carboidrati: 58.68 g Di cui zuccheri: 5.57 g Fibre: 4.16 g Proteine: 21.05 g Sodio: 725.89 mg</p>	<p>Energia: 565.98 kcal Grassi: 18.09 g Di cui acidi grassi saturi: 3.34 g Carboidrati: 79.73 g Di cui zuccheri: 7.31 g Fibre: 5.69 g Proteine: 25.12 g Sodio: 711.59 mg</p>	<p>Energia: 583.65 kcal Grassi: 23.84 g Di cui acidi grassi saturi: 5.25 g Carboidrati: 71.44 g Di cui zuccheri: 5.59 g Fibre: 8.16 g Proteine: 24.11 g Sodio: 805.5 mg</p>