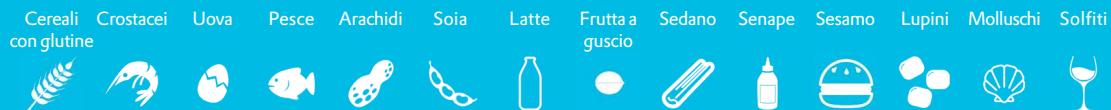




Registro allergeni presenti nei piatti
Menù primavera-estate
Scuola dell'infanzia, primaria e
secondaria di Borgo S. Dalmazzo



Nome piatto



Primi

Crema* di legumi	T				T			P										
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato							P											
Olio extravergine di oliva																		
Passato di verdura* con pasta	P		T		T			P										
Pasta al burro e salvia	P		T		T		P											
Pasta al pesto	P		P		T		P	P										
Pasta al pomodoro	P		T		T													
Pasta al pomodoro e basilico	P		T		T													
Pasta all'olio extravergine d'oliva	P		T		T													
Pasta alle *verdure	P		T		T				T									
Pasta gratinata	P		T		T		P											
Pizza margherita	P		T		T		P	T					T					
Ravioli al pomodoro	P		P				P											
Riso e *piselli									P									
Risotto alla milanese							P		P									
Risotto alla parmigiana							P		P									

Secondi

Bresaola 1/2 porzione																		
Coscia di pollo al forno																		
Fesa di tacchino alle erbe																		
Formaggio fresco							P											
Formaggio fresco 1/2 porzione							P											
Frittata di *spinaci			P				P		T									
Frittata di zucchine			P				P											
Insalata di tonno				P														
Lonza al latte	T		T				T	P		P	T	T						
Petto di pollo al forno																		
Platessa* al forno	P		P	P			T											
Polpette di bovino al forno	P		P				T	P	T				T					
Prosciutto cotto							T		T									
Spezzatino di bovino																		
Svizzera di bovino	P		P				T		T				T					

Nome piatto

Cereali
con glutine

Crostacei

Uova

Pesce

Arachidi

Soia

Latte

Frutta a
guscio

Sedano

Senape

Sesamo

Lupini

Molluschi

Solfiti



Contorni

Carote al forno																				
Carote e patate prezzemolate																				
Fagiolini* al parmigiano							P			T										
Insalata di carote																				
Insalata di fagiolini*										T										
Insalata di pomodori																				
Insalata mista																				
Insalata verde																				
Pane bianco	P		T			T		T					T							
Spinaci* al parmigiano							P			T										
Verdura* mista cotta										T										
Zucchini al forno																				

Dessert

Budino			T			T	P													
Frutta fresca di stagione																				
Gelato*	T		T		T	T	P	T												
Macedonia di frutta																				
Yogurt							P													

Nome piatto

Ingredienti

Primi

Crema* di legumi	002617 - Misto di verdure e legumi per minestrone surgelato (sedano) : 80 g , 001867 - Lenticchia secca biologica : 5 g ^{BIO} , 003371 - Fagiolo Cannellini secco biologico : 5 g ^{BIO} , 004153 - Sale : 0.1 g
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato	000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP}
Olio extravergine di oliva	000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g
Passato di verdura* con pasta	005522 - Misto di verdure e legumi per minestrone surgelato - Produzione Integrata (sedano) : 50 g ^{PL} , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 30 g ^{BIO} , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al burro e salvia	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 55 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pesto	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 55 g ^{BIO} , 003122 - Pesto (latte, uova, anacardi) : 10 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pomodoro	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 55 g ^{BIO} , 000203 - Pomodoro Pelato : 30 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pomodoro e basilico	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 55 g ^{BIO} , 000203 - Pomodoro Pelato : 30 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 001097 - Basilico surgelato : 0.5 g , 003534 - Basilico fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.5 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta all'olio extravergine d'oliva	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 55 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta alle *verdure	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 55 g ^{BIO} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000203 - Pomodoro Pelato : 15 g , 000215 - Pisello Fine surgelato : 7.5 g , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 7.5 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta gratinata	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 55 g ^{BIO} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 10 g ^{BIO} , 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" : 10 g ^{BIO} , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 000168 - Noce Moscata : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pizza margherita	003123 - Base Pizza precotta condita alla margherita refrigerata (grano, latte) : 140 g
Ravioli al pomodoro	002631 - Pasta all' uovo ripiena alla carne bovina refrigerata (latte, grano) : 85 g , 000203 - Pomodoro Pelato : 30 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Riso e *piselli	002633 - Riso Thai Parboiled biologico : 55 g ^{BIO} , 000215 - Pisello Fine surgelato : 30 g , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Risotto alla milanese	002633 - Riso Thai Parboiled biologico : 55 g ^{BIO} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000308 - Zafferano : 0.1 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Risotto alla parmigiana	002633 - Riso Thai Parboiled biologico : 55 g ^{BIO} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g

Secondi

Bresaola 1/2 porzione	001664 - Bresaola della Valtellina IGP : 20 g ^{IGP}
Coscia di pollo al forno	000743 - Pollo Sovracoscia refrigerata : 35 g , 000745 - Pollo Fuso refrigerato : 35 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 002630 - Misto aromi per arrostiti : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Fesa di tacchino alle erbe	000097 - Tacchino Fesa intera refrigerata : 60 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 002630 - Misto aromi per arrostiti : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Formaggio fresco	000290 - Stracchino/Crescenza (latte) , 002377 - Tomino (latte) , 004597 - Mozzarella biologica - HALAL (latte) ^{BIO} ^H , 000114 - Formaggio Primo Sale (latte) , 004056 - Formaggio Primo Sale - Prodotto locale Piemonte (latte) ^{PL}

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

Formaggio fresco 1/2 porzione	000290 - Stracchino/Crescenza (latte), 001507 - Mozzarella biologica (latte) ^{BIO} , 002377 - Tomino (latte), 004056 - Formaggio Primo Sale - Prodotto locale Piemonte (latte) ^{PL} , 000114 - Formaggio Primo Sale (latte)
Frittata di *spinaci	001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 60 g ^{BIO} , 003903 - Spinaci surgelati : 20 g, 003145 - Latte UHT Intero biologico : 20 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Frittata di zucchine	001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 60 g ^{BIO} , 003531 - Zucchina fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 20 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di tonno	000293 - Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 60 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g
Lonza al latte	000465 - Maiale Lonza refrigerata : 60 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 10 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Petto di pollo al forno	001476 - Pollo Petto intero refrigerato : 60 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 002630 - Misto aromi per arrosti : 0.1 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Platessa* al forno	000104 - Platessa filetto surgelata (pesce) : 60 g, 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 5 g ^{BIO} , 000186 - Pane grattugiato (grano) : 5 g, 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" : 5 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Polpette di bovino al forno	004482 - Bovino adulto Polpa da tritare refrigerata CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 50 g ^{PL} , 000203 - Pomodoro Pelato : 20 g, 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 5 g ^{BIO} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 10 g ^{BIO} , 005293 - Pane bianco poco sale (grano) : 10 g, 000186 - Pane grattugiato (grano) : 5 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Prosciutto cotto	000229 - Prosciutto Cotto : 40 g
Spezzatino di bovino	004474 - Bovino adulto bocconcini per spezzatino refrigerati CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 60 g ^{PL} , 000203 - Pomodoro Pelato : 30 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Svizzera di bovino	004482 - Bovino adulto Polpa da tritare refrigerata CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 60 g ^{PL} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g ^{BIO} , 005293 - Pane bianco poco sale (grano) : 5 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 002630 - Misto aromi per arrosti : 0.1 g, 004153 - Sale : 0.1 g

Contorni

Carote al forno	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 130 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Carote e patate prezzemolate	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 65 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 000228 - Prezzemolo fresco : 0.5 g, 001088 - Prezzemolo surgelato : 0.5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Fagiolini* al parmigiano	001124 - Fagiolini surgelati : 130 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di carote	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di fagiolini*	001124 - Fagiolini surgelati : 130 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di pomodori	003524 - Pomodoro fresco - Prodotto locale Piemonte : 80 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata mista	003511 - Insalata Lattuga Romana fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 003512 - Insalata lattuga pan di zucchero fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 003527 - Insalata Radicchio rosso fresco - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata verde	003511 - Insalata Lattuga Romana fresca - Prodotto locale Piemonte : 15 g ^{PL} , 003512 - Insalata lattuga pan di zucchero fresca - Prodotto locale Piemonte : 15 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Pane bianco	005293 - Pane bianco poco sale (grano) : 30 g



Elenco delle ricette : Infanzia (4-6 anni)

Nome piatto

Ingredienti

Contorni

Spinaci* al parmigiano	003903 - Spinaci surgelati : 130 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Verdura* mista cotta	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 45 g ^{PL} , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 45 g ^{PL} , 001124 - Fagiolini surgelati : 40 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Zucchini al forno	003531 - Zucchina fresca - Prodotto locale Piemonte : 130 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Dessert

Budino	001263 - Budino alla vaniglia (latte) , 003101 - Budino al cacao (latte)
Frutta fresca di stagione	000014 - Arancia , 000019 - Banana , 001330 - Clementina , 003491 - Pesca fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 003515 - Mela fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 003522 - Pera fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL}
Gelato*	004350 - Gelato vaschetta gusti misti (latte) , 004351 - Gelato vaschetta gusti misti (latte)
Macedonia di frutta	003146 - Macedonia frutta conserve : 100 g , 000151 - Limone : 5 g , 000343 - Zucchero bianco : 5 g
Yogurt	002646 - Yogurt intero gusti misti biologico (latte) ^{BIO} , 003284 - Yogurt magro gusti misti con probiotici biologico (latte) ^{BIO}

Nome piatto

Valori nutrizionali

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema* di legumi	344 kj / 82 kcal	0.37 g	0.01 g	15.79 g	0.24 g	1.57 g	4.95 g	0.22 g
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato	81 kj / 19 kcal	1.41 g	0.93 g	0 g	0 g	0 g	1.68 g	0.08 g
Olio extravergine di oliva	188 kj / 45 kcal	5 g	0.72 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Passato di verdura* con pasta	690 kj / 165 kcal	0.87 g	0.07 g	35.95 g	1.38 g	1.29 g	5.55 g	0.18 g
Pasta al burro e salvia	1161 kj / 277 kcal	9.95 g	3.28 g	43.59 g	2.37 g	1.49 g	6.05 g	0.1 g
Pasta al pesto	1124 kj / 269 kcal	8.26 g	0.84 g	43.98 g	2.31 g	1.61 g	7.5 g	0.1 g
Pasta al pomodoro	1068 kj / 255 kcal	5.97 g	0.84 g	46.5 g	5.3 g	2.48 g	6.68 g	0.16 g
Pasta al pomodoro e basilico	1069 kj / 255 kcal	5.97 g	0.84 g	46.55 g	5.35 g	2.48 g	6.71 g	0.16 g
Pasta all'olio extravergine d'oliva	1001 kj / 239 kcal	5.77 g	0.84 g	43.51 g	2.31 g	1.49 g	6 g	0.1 g
Pasta alle *verdure	1104 kj / 264 kcal	5.99 g	0.84 g	48.35 g	4.88 g	2.46 g	7.06 g	0.18 g
Pasta gratinata	1223 kj / 292 kcal	6.81 g	3.7 g	51.81 g	3.01 g	1.73 g	9.15 g	0.18 g
Pizza margherita	1588 kj / 379 kcal	7.84 g	0 g	74.06 g	18.06 g	0 g	7.84 g	0 g
Ravioli al pomodoro	1322 kj / 316 kcal	11.23 g	0.72 g	45.41 g	4.1 g	0.99 g	11.05 g	0.15 g
Riso e *piselli	1049 kj / 251 kcal	5.31 g	0.78 g	48.36 g	0.4 g	0.6 g	5.36 g	0.2 g
Risotto alla milanese	1118 kj / 267 kcal	9.4 g	3.22 g	44.64 g	0.46 g	0.61 g	3.79 g	0.11 g
Risotto alla parmigiana	1198 kj / 286 kcal	10.8 g	4.14 g	44.57 g	0.46 g	0.6 g	5.45 g	0.18 g

Secondi

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bresaola 1/2 porzione	328 kj / 78 kcal	6.22 g	1.98 g	0.3 g	0.3 g	0 g	5.34 g	0.75 g
Coscia di pollo al forno	565 kj / 135 kcal	9.2 g	1.29 g	0 g	0 g	0 g	12.99 g	0.23 g
Fesa di tacchino alle erbe	497 kj / 119 kcal	5.77 g	0.95 g	2.09 g	2.09 g	0.72 g	14.72 g	0.22 g
Formaggio fresco	684 kj / 163 kcal	13.13 g	3.67 g	0.34 g	0.34 g	0 g	11 g	0.06 g
Formaggio fresco 1/2 porzione	342 kj / 82 kcal	6.56 g	1.83 g	0.17 g	0.17 g	0 g	5.5 g	0.03 g
Frittata di *spinaci	663 kj / 158 kcal	12.34 g	3.97 g	1.54 g	0.94 g	0.36 g	10.34 g	0.41 g
Frittata di zucchine	653 kj / 156 kcal	12.36 g	3.97 g	1.22 g	1.2 g	0.24 g	10.04 g	0.39 g
Insalata di tonno	686 kj / 164 kcal	17.3 g	1.64 g	0 g	0 g	0 g	17.48 g	0 g
Lonza al latte	630 kj / 150 kcal	9.63 g	2.27 g	2.8 g	2.78 g	0.88 g	13.3 g	0.29 g
Petto di pollo al forno	440 kj / 105 kcal	5.48 g	0.87 g	0 g	0 g	0 g	13.98 g	0.15 g
Platessa* al forno	563 kj / 135 kcal	6.35 g	0.99 g	7.82 g	0.4 g	0.11 g	12.06 g	0.34 g
Polpette di bovino al forno	787 kj / 188 kcal	9.65 g	2.19 g	13.1 g	1.56 g	0.72 g	12.97 g	0.3 g
Prosciutto cotto	360 kj / 86 kcal	5.88 g	2.04 g	0.36 g	0.36 g	0 g	7.92 g	0.65 g
Spezzatino di bovino	514 kj / 123 kcal	6.28 g	1.08 g	2.99 g	2.99 g	0.99 g	13.76 g	0.22 g

Nome piatto

Valori nutrizionali

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Svizzera di bovino	678 kj / 162 kcal	10.11 g	2.36 g	3.94 g	0.86 g	0.5 g	14.06 g	0.26 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote al forno	379 kj / 90 kcal	5.26 g	0.72 g	9.88 g	9.88 g	4.03 g	1.43 g	0.41 g
Carote e patate prezzemolate	516 kj / 123 kcal	5.78 g	0.72 g	16.58 g	5.2 g	3.11 g	2.12 g	0.26 g
Fagiolini* al parmigiano	367 kj / 88 kcal	6.53 g	1.65 g	3.12 g	3.12 g	3.77 g	4.41 g	0.18 g
Insalata di carote	232 kj / 55 kcal	5.06 g	0.72 g	2.28 g	2.28 g	0.93 g	0.33 g	0.17 g
Insalata di fagiolini*	286 kj / 68 kcal	5.13 g	0.72 g	3.12 g	3.12 g	3.77 g	2.73 g	0.1 g
Insalata di pomodori	252 kj / 60 kcal	5.16 g	0.72 g	2.8 g	2.8 g	1.6 g	0.8 g	0.11 g
Insalata mista	210 kj / 50 kcal	5.09 g	0.72 g	0.6 g	0.6 g	0.6 g	0.5 g	0.1 g
Insalata verde	212 kj / 51 kcal	5.12 g	0.72 g	0.66 g	0.66 g	0.45 g	0.54 g	0.1 g
Pane bianco	345 kj / 83 kcal	0.15 g	0 g	19.05 g	0.6 g	1.14 g	2.43 g	0.22 g
Spinaci* al parmigiano	394 kj / 94 kcal	6.4 g	1.65 g	3.9 g	0 g	2.34 g	5.32 g	0.36 g
Verdura* mista cotta	444 kj / 106 kcal	5.58 g	0.72 g	12.44 g	4.56 g	3.28 g	2.28 g	0.21 g
Zucchini al forno	248 kj / 59 kcal	5.13 g	0.72 g	1.82 g	1.69 g	1.56 g	1.69 g	0.17 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Budino	1534 kj / 367 kcal	1.5 g	0.71 g	85.55 g	46.8 g	3.05 g	2.65 g	0.01 g
Frutta fresca di stagione	167 kj / 40 kcal	0.13 g	0 g	9.53 g	9.1 g	2 g	0.7 g	0 g
Gelato*	397 kj / 95 kcal	3.25 g	0.88 g	15.73 g	14.91 g	0 g	1.16 g	0.04 g
Macedonia di frutta	323 kj / 77 kcal	0 g	0 g	20.14 g	20.14 g	1.1 g	0.43 g	0.01 g
Yogurt	285 kj / 68 kcal	3.5 g	1.89 g	5.06 g	5.06 g	0 g	4.5 g	0.15 g

Nome piatto



Primi

Crema* di legumi	T				T			P									
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato							P										
Olio extravergine di oliva																	
Passato di verdura* con pasta	P		T		T			P									
Pasta al burro e salvia	P		T		T		P										
Pasta al pesto	P		P		T		P	P									
Pasta al pomodoro	P		T		T												
Pasta al pomodoro e basilico	P		T		T												
Pasta all'olio extravergine d'oliva	P		T		T												
Pasta alle *verdure	P		T		T				T								
Pasta gratinata	P		T		T		P										
Pizza margherita	P		T		T		P	T				T					
Ravioli al pomodoro	P		P				P										
Riso e *piselli									P								
Risotto alla milanese							P		P								
Risotto alla parmigiana							P		P								

Secondi

Bresaola 1/2 porzione																	
Coscia di pollo al forno																	
Fesa di tacchino alle erbe																	
Formaggio fresco							P										
Formaggio fresco 1/2 porzione							P										
Frittata di *spinaci			P				P		T								
Frittata di zucchine			P				P										
Insalata di tonno				P													
Lonza al latte	T		T				T	P		P	T	T					
Petto di pollo al forno																	
Platessa* al forno	P		P	P			T										
Polpette di bovino al forno	P		P				T	P	T			T					
Prosciutto cotto							T		T								
Spezzatino di bovino																	
Svizzera di bovino	P		P				T		T			T					

Nome piatto

Ingredienti

Primi

Crema* di legumi	002617 - Misto di verdure e legumi per minestrone surgelato (sedano) : 100 g , 001867 - Lenticchia secca biologica : 7.5 g ^(BIO) , 003371 - Fagiolo Cannellini secco biologico : 7.5 g ^(BIO) , 004153 - Sale : 0.1 g
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato	000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^(DOP)
Olio extravergine di oliva	000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g
Passato di verdura* con pasta	005522 - Misto di verdure e legumi per minestrone surgelato - Produzione Integrata (sedano) : 60 g ^(I) , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^(PL) , 001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 35 g ^(BIO) , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al burro e salvia	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 65 g ^(BIO) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^(PL) , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pesto	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 65 g ^(BIO) , 003122 - Pesto (latte, uova, anacardi) : 15 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pomodoro	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 65 g ^(BIO) , 000203 - Pomodoro Pelato : 40 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^(PL) , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pomodoro e basilico	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 65 g ^(BIO) , 000203 - Pomodoro Pelato : 40 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^(PL) , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 001097 - Basilico surgelato : 0.5 g , 003534 - Basilico fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.5 g ^(PL) , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta all'olio extravergine d'oliva	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 65 g ^(BIO) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta alle *verdure	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 65 g ^(BIO) , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^(PL) , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^(PL) , 000203 - Pomodoro Pelato : 20 g , 000215 - Pisello Fine surgelato : 10 g , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta gratinata	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 65 g ^(BIO) , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 15 g ^(BIO) , 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" : 15 g ^(BIO) , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^(DOP) , 000168 - Noce Moscata : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pizza margherita	003123 - Base Pizza precotta condita alla margherita refrigerata (grano, latte) : 170 g
Ravioli al pomodoro	002631 - Pasta all' uovo ripiena alla carne bovina refrigerata (latte, grano) : 100 g , 000203 - Pomodoro Pelato : 40 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^(PL) , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Riso e *piselli	002633 - Riso Thai Parboiled biologico : 65 g ^(BIO) , 000215 - Pisello Fine surgelato : 40 g , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^(PL) , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^(PL) , 004153 - Sale : 0.1 g
Risotto alla milanese	002633 - Riso Thai Parboiled biologico : 65 g ^(BIO) , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000308 - Zafferano : 0.1 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^(PL) , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^(PL) , 004153 - Sale : 0.1 g
Risotto alla parmigiana	002633 - Riso Thai Parboiled biologico : 65 g ^(BIO) , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^(DOP) , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^(PL) , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^(PL) , 004153 - Sale : 0.1 g

Secondi

Bresaola 1/2 porzione	001664 - Bresaola della Valtellina IGP : 25 g ^(IGP)
Coscia di pollo al forno	000743 - Pollo Sovracoscia refrigerata : 45 g , 000745 - Pollo Fuso refrigerato : 45 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 002630 - Misto aromi per arrosti : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Fesa di tacchino alle erbe	000097 - Tacchino Fesa intera refrigerata : 80 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^(PL) , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 002630 - Misto aromi per arrosti : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

Formaggio fresco	000290 - Stracchino/Crescenza (latte), 002377 - Tomino (latte), 004597 - Mozzarella biologica - HALAL (latte) ^{BIO} ^H , 000114 - Formaggio Primo Sale (latte), 004056 - Formaggio Primo Sale - Prodotto locale Piemonte (latte) ^{PL}
Formaggio fresco 1/2 porzione	000290 - Stracchino/Crescenza (latte), 001507 - Mozzarella biologica (latte) ^{BIO} , 002377 - Tomino (latte), 004056 - Formaggio Primo Sale - Prodotto locale Piemonte (latte) ^{PL} , 000114 - Formaggio Primo Sale (latte)
Frittata di *spinaci	001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 90 g ^{BIO} , 003903 - Spinaci surgelati : 30 g, 003145 - Latte UHT Intero biologico : 20 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Frittata di zucchine	001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 90 g ^{BIO} , 003531 - Zucchina fresca - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 20 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di tonno	000293 - Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 70 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g
Lonza al latte	000465 - Maiale Lonza refrigerata : 80 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 15 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Petto di pollo al forno	001476 - Pollo Petto intero refrigerato : 80 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 002630 - Misto aromi per arrostiti : 0.1 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Platessa* al forno	000104 - Platessa filetto surgelata (pesce) : 90 g, 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g ^{BIO} , 000186 - Pane grattugiato (grano) : 7 g, 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" : 7 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Polpette di bovino al forno	004482 - Bovino adulto Polpa da tritare refrigerata CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 60 g ^{PL} , 000203 - Pomodoro Pelato : 30 g, 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 15 g ^{PL} , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g ^{BIO} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 15 g ^{BIO} , 005293 - Pane bianco poco sale (grano) : 15 g, 000186 - Pane grattugiato (grano) : 10 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Prosciutto cotto	000229 - Prosciutto Cotto : 50 g
Spezzatino di bovino	004474 - Bovino adulto bocconcini per spezzatino refrigerati CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 80 g ^{PL} , 000203 - Pomodoro Pelato : 40 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Svizzera di bovino	004482 - Bovino adulto Polpa da tritare refrigerata CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 80 g ^{PL} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g ^{BIO} , 005293 - Pane bianco poco sale (grano) : 7 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 002630 - Misto aromi per arrostiti : 0.1 g, 004153 - Sale : 0.1 g

Contorni

Carote al forno	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 150 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Carote e patate prezzemolate	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 75 g ^{PL} , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 75 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g, 000228 - Prezzemolo fresco : 0.5 g, 001088 - Prezzemolo surgelato : 0.5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Fagiolini* al parmigiano	001124 - Fagiolini surgelati : 150 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g, 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di carote	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di fagiolini*	001124 - Fagiolini surgelati : 150 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di pomodori	003524 - Pomodoro fresco - Prodotto locale Piemonte : 100 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata mista	003511 - Insalata Lattuga Romana fresca - Prodotto locale Piemonte : 13.4 g ^{PL} , 003512 - Insalata lattuga pan di zucchero fresca - Prodotto locale Piemonte : 13.3 g ^{PL} , 003527 - Insalata Radicchio rosso fresco - Prodotto locale Piemonte : 13.3 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata verde	003511 - Insalata Lattuga Romana fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003512 - Insalata lattuga pan di zucchero fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g, 004153 - Sale : 0.1 g

Nome piatto

Ingredienti

Contorni

Pane bianco	005293 - Pane bianco poco sale (grano) : 30 g
Spinaci* al parmigiano	003903 - Spinaci surgelati : 150 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Verdura* mista cotta	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 55 g ^{PL} , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 55 g ^{PL} , 001124 - Fagiolini surgelati : 40 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Zucchini al forno	003531 - Zucchini fresca - Prodotto locale Piemonte : 150 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Dessert

Budino	001263 - Budino alla vaniglia (latte) , 003101 - Budino al cacao (latte)
Frutta fresca di stagione	000014 - Arancia , 000019 - Banana , 001330 - Clementina , 003491 - Pesca fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 003515 - Mela fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 003522 - Pera fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL}
Gelato*	004350 - Gelato vaschetta gusti misti (latte) , 004351 - Gelato vaschetta gusti misti (latte)
Macedonia di frutta	003146 - Macedonia frutta conserve : 120 g , 000151 - Limone : 7 g , 000343 - Zucchero bianco : 5 g
Yogurt	002646 - Yogurt intero gusti misti biologico (latte) ^{BIO} , 003284 - Yogurt magro gusti misti con probiotici biologico (latte) ^{BIO}

Nome piatto

Valori nutrizionali

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema* di legumi	460 kj / 110 kcal	0.5 g	0.01 g	20.95 g	0.35 g	2.36 g	6.76 g	0.25 g
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato	81 kj / 19 kcal	1.41 g	0.93 g	0 g	0 g	0 g	1.68 g	0.08 g
Olio extravergine di oliva	188 kj / 45 kcal	5 g	0.72 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Passato di verdura* con pasta	828 kj / 198 kcal	1.07 g	0.08 g	43.07 g	1.63 g	1.59 g	6.64 g	0.2 g
Pasta al burro e salvia	1309 kj / 313 kcal	10.09 g	3.31 g	51.5 g	2.79 g	1.76 g	7.14 g	0.1 g
Pasta al pesto	1334 kj / 319 kcal	9.65 g	0.87 g	52.12 g	2.73 g	1.95 g	9.35 g	0.1 g
Pasta al pomodoro	1250 kj / 299 kcal	6.19 g	0.87 g	56.04 g	7.35 g	3.25 g	8.1 g	0.19 g
Pasta al pomodoro e basilico	1251 kj / 299 kcal	6.19 g	0.87 g	56.09 g	7.4 g	3.25 g	8.13 g	0.19 g
Pasta all'olio extravergine d'oliva	1149 kj / 274 kcal	5.91 g	0.87 g	51.42 g	2.73 g	1.76 g	7.09 g	0.1 g
Pasta alle *verdure	1298 kj / 310 kcal	6.22 g	0.87 g	58.51 g	6.79 g	3.23 g	8.61 g	0.22 g
Pasta gratinata	1456 kj / 348 kcal	7.17 g	3.83 g	63.82 g	3.75 g	2.11 g	10.95 g	0.18 g
Pizza margherita	1929 kj / 461 kcal	9.52 g	0 g	89.93 g	21.93 g	0 g	9.52 g	0 g
Ravioli al pomodoro	1545 kj / 369 kcal	12.38 g	0.72 g	54.52 g	5.92 g	1.49 g	13.21 g	0.18 g
Riso e *piselli	1223 kj / 292 kcal	5.39 g	0.79 g	57.96 g	0.71 g	0.75 g	6.62 g	0.24 g
Risotto alla milanese	1263 kj / 302 kcal	9.44 g	3.23 g	52.96 g	0.76 g	0.76 g	4.51 g	0.11 g
Risotto alla parmigiana	1343 kj / 321 kcal	10.84 g	4.15 g	52.9 g	0.76 g	0.75 g	6.17 g	0.18 g

Secondi

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bresaola 1/2 porzione	410 kj / 98 kcal	7.78 g	2.47 g	0.38 g	0.38 g	0 g	6.68 g	0.94 g
Coscia di pollo al forno	673 kj / 161 kcal	10.4 g	1.45 g	0 g	0 g	0 g	16.7 g	0.27 g
Fesa di tacchino alle erbe	612 kj / 146 kcal	6.04 g	1.03 g	3.42 g	3.42 g	1.13 g	19.73 g	0.28 g
Formaggio fresco	1094 kj / 261 kcal	21 g	5.87 g	0.54 g	0.54 g	0 g	17.6 g	0.1 g
Formaggio fresco 1/2 porzione	547 kj / 131 kcal	10.5 g	2.93 g	0.27 g	0.27 g	0 g	8.8 g	0.05 g
Frittata di *spinaci	833 kj / 199 kcal	14.95 g	4.93 g	1.84 g	0.94 g	0.54 g	14.34 g	0.52 g
Frittata di zucchine	818 kj / 195 kcal	14.98 g	4.93 g	1.36 g	1.33 g	0.36 g	13.89 g	0.5 g
Insalata di tonno	768 kj / 184 kcal	19.35 g	1.8 g	0 g	0 g	0 g	20.39 g	0 g
Lonza al latte	799 kj / 191 kcal	11.26 g	2.82 g	4.61 g	4.57 g	1.45 g	18.05 g	0.39 g
Petto di pollo al forno	523 kj / 125 kcal	5.64 g	0.92 g	0 g	0 g	0 g	18.64 g	0.16 g
Platessa* al forno	750 kj / 179 kcal	7.23 g	1.2 g	10.95 g	0.56 g	0.15 g	18.29 g	0.47 g
Polpette di bovino al forno	1045 kj / 250 kcal	11.19 g	2.68 g	21.6 g	2.47 g	1.08 g	16.94 g	0.41 g
Prosciutto cotto	450 kj / 108 kcal	7.35 g	2.55 g	0.45 g	0.45 g	0 g	9.9 g	0.81 g
Spezzatino di bovino	634 kj / 151 kcal	6.72 g	1.2 g	4.62 g	4.62 g	1.49 g	18.45 g	0.26 g



Elenco dei valori nutrizionali: Primaria (7-10 anni)

Nome piatto

Valori nutrizionali

Secondi

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Svizzera di bovino	823 kj / 197 kcal	11.52 g	2.8 g	5.21 g	0.9 g	0.58 g	18.32 g	0.29 g

Contorni

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote al forno	483 kj / 115 kcal	7.29 g	1.01 g	11.4 g	11.4 g	4.65 g	1.65 g	0.45 g
Carote e patate prezzemolate	641 kj / 153 kcal	7.9 g	1.01 g	19.13 g	6 g	3.58 g	2.44 g	0.29 g
Fagiolini* al parmigiano	458 kj / 109 kcal	8.55 g	1.94 g	3.6 g	3.6 g	4.35 g	4.83 g	0.18 g
Insalata di carote	322 kj / 77 kcal	7.07 g	1.01 g	3.04 g	3.04 g	1.24 g	0.44 g	0.19 g
Insalata di fagiolini*	377 kj / 90 kcal	7.14 g	1.01 g	3.6 g	3.6 g	4.35 g	3.15 g	0.1 g
Insalata di pomodori	343 kj / 82 kcal	7.19 g	1.01 g	3.5 g	3.5 g	2 g	1 g	0.11 g
Insalata mista	292 kj / 70 kcal	7.11 g	1.01 g	0.8 g	0.8 g	0.8 g	0.67 g	0.11 g
Insalata verde	295 kj / 71 kcal	7.15 g	1.01 g	0.88 g	0.88 g	0.6 g	0.72 g	0.11 g
Pane bianco	345 kj / 83 kcal	0.15 g	0 g	19.05 g	0.6 g	1.14 g	2.43 g	0.22 g
Spinaci* al parmigiano	489 kj / 117 kcal	8.4 g	1.94 g	4.5 g	0 g	2.7 g	5.88 g	0.39 g
Verdura* mista cotta	570 kj / 136 kcal	7.69 g	1.01 g	14.99 g	5.36 g	3.75 g	2.6 g	0.24 g
Zucchini al forno	333 kj / 79 kcal	7.14 g	1.01 g	2.1 g	1.95 g	1.8 g	1.95 g	0.18 g

Dessert

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Budino	1534 kj / 367 kcal	1.5 g	0.71 g	85.55 g	46.8 g	3.05 g	2.65 g	0.01 g
Frutta fresca di stagione	200 kj / 48 kcal	0.16 g	0 g	11.44 g	10.92 g	2.4 g	0.84 g	0.01 g
Gelato*	397 kj / 95 kcal	3.25 g	0.88 g	15.73 g	14.91 g	0 g	1.16 g	0.04 g
Macedonia di frutta	372 kj / 89 kcal	0 g	0 g	23.15 g	23.15 g	1.33 g	0.52 g	0.01 g
Yogurt	285 kj / 68 kcal	3.5 g	1.89 g	5.06 g	5.06 g	0 g	4.5 g	0.15 g

Nome piatto

Cereali
con glutine

Crostacei

Uova

Pesce

Arachidi

Soia

Latte

Frutta a
guscio

Sedano

Senape

Sesamo

Lupini

Molluschi

Solfiti



Primi

Crema* di legumi	T				T			P						
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato							P							
Olio extravergine di oliva														
Pasta al pomodoro e basilico	P		T		T									
Pasta all'olio extravergine d'oliva	P		T		T									
Pasta alle *verdure	P		T		T			T						
Pasta gratinata	P		T		T		P							
Pizza margherita	P		T		T		P	T				T		
Ravioli al pomodoro	P		P				P							

Secondi

Coscia di pollo al forno														
Formaggio fresco							P							
Formaggio fresco 1/2 porzione							P							
Frittata di zucchine			P				P							
Lonza al latte	T		T		T		P		P	T	T			
Platessa* al forno	P		P	P	T									

Contorni

Carote al forno														
Carote e patate prezzemolate														
Fagiolini* al parmigiano							P		T					
Insalata di fagiolini*									T					
Insalata di pomodori														
Insalata verde														
Pane bianco	P		T		T			T				T		
Spinaci* al parmigiano							P		T					

Dessert

Frutta fresca di stagione														
Yogurt							P							

Nome piatto

Ingredienti

Primi

Crema* di legumi	002617 - Misto di verdure e legumi per minestrone surgelato (sedano) : 120 g , 001867 - Lenticchia secca biologica : 10 g ^{BIO} , 003371 - Fagiolo Cannellini secco biologico : 10 g ^{BIO} , 004153 - Sale : 0.1 g
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato	000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP}
Olio extravergine di oliva	000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g
Pasta al pomodoro e basilico	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 80 g ^{BIO} , 000203 - Pomodoro Pelato : 50 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 001097 - Basilico surgelato : 0.5 g , 003534 - Basilico fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.5 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta all'olio extravergine d'oliva	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 80 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta alle *verdure	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 80 g ^{BIO} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 000203 - Pomodoro Pelato : 25 g , 000215 - Pisello Fine surgelato : 12.5 g , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 12.5 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta gratinata	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 80 g ^{BIO} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 20 g ^{BIO} , 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" : 15 g ^{BIO} , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 000168 - Noce Moscata : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pizza margherita	003123 - Base Pizza precotta condita alla margherita refrigerata (grano, latte) : 200 g
Ravioli al pomodoro	002631 - Pasta all' uovo ripiena alla carne bovina refrigerata (latte, grano) : 120 g , 000203 - Pomodoro Pelato : 50 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Secondi

Coscia di pollo al forno	000743 - Pollo Sovracoscia refrigerata : 60 g , 000745 - Pollo Fusco refrigerato : 60 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 002630 - Misto aromi per arrosti : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Formaggio fresco	000290 - Stracchino/Crescenza (latte) , 002377 - Tomino (latte) , 004597 - Mozzarella biologica - HALAL (latte) ^{BIO} ^H , 000114 - Formaggio Primo Sale (latte) , 004056 - Formaggio Primo Sale - Prodotto locale Piemonte (latte) ^{PL}
Formaggio fresco 1/2 porzione	000290 - Stracchino/Crescenza (latte) , 001507 - Mozzarella biologica (latte) ^{BIO} , 002377 - Tomino (latte) , 004056 - Formaggio Primo Sale - Prodotto locale Piemonte (latte) ^{PL} , 000114 - Formaggio Primo Sale (latte)
Frittata di zucchine	001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 120 g ^{BIO} , 003531 - Zucchina fresca - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 30 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Lonza al latte	000465 - Maiale Lonza refrigerata : 100 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 15 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Platessa* al forno	000104 - Platessa filetto surgelata (pesce) : 120 g , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g ^{BIO} , 000186 - Pane grattugiato (grano) : 7 g , 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" : 7 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Contorni





Carote al forno	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 200 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Carote e patate prezzemolate	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 100 g ^{PL} , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 100 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 000228 - Prezzemolo fresco : 0.5 g , 001088 - Prezzemolo surgelato : 0.5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Fagiolini* al parmigiano	001124 - Fagiolini surgelati : 200 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di fagiolini*	001124 - Fagiolini surgelati : 200 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 004153 - Sale : 0.1 g








Nome piatto

Ingredienti

Contorni

Insalata di pomodori	003524 - Pomodoro fresco - Prodotto locale Piemonte : 120 g  , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata verde	003511 - Insalata Lattuga Romana fresca - Prodotto locale Piemonte : 25 g  , 003512 - Insalata lattuga pan di zucchero fresca - Prodotto locale Piemonte : 25 g  , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pane bianco	005293 - Pane bianco poco sale (grano) : 30 g
Spinaci* al parmigiano	003903 - Spinaci surgelati : 200 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g  , 004153 - Sale : 0.1 g

Dessert

Frutta fresca di stagione	000014 - Arancia , 000019 - Banana , 001330 - Clementina , 003491 - Pesca fresca - Prodotto locale Piemonte  , 003515 - Mela fresca - Prodotto locale Piemonte  , 003522 - Pera fresca - Prodotto locale Piemonte 
Yogurt	002646 - Yogurt intero gusti misti biologico (latte)  , 003284 - Yogurt magro gusti misti con probiotici biologico (latte) 



markas : Elenco dei valori nutrizionali : Secondaria (11-14 anni)

Nome piatto

Valori nutrizionali

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema* di legumi	575 kj / 137 kcal	0.62 g	0.01 g	26.1 g	0.47 g	3.14 g	8.57 g	0.28 g
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato	81 kj / 19 kcal	1.41 g	0.93 g	0 g	0 g	0 g	1.68 g	0.08 g
Olio extravergine di oliva	188 kj / 45 kcal	5 g	0.72 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g
Pasta al pomodoro e basilico	1583 kj / 378 kcal	8.48 g	1.19 g	69.58 g	9.66 g	4.15 g	10.09 g	0.22 g
Pasta all'olio extravergine d'oliva	1446 kj / 345 kcal	8.11 g	1.19 g	63.28 g	3.36 g	2.16 g	8.72 g	0.1 g
Pasta alle *verdure	1641 kj / 392 kcal	8.51 g	1.19 g	72.62 g	8.91 g	4.13 g	10.7 g	0.26 g
Pasta gratinata	1691 kj / 404 kcal	7.56 g	3.96 g	75.92 g	4.61 g	2.51 g	12.75 g	0.18 g
Pizza margherita	2269 kj / 542 kcal	11.2 g	0 g	105.8 g	25.8 g	0 g	11.2 g	0 g
Ravioli al pomodoro	1831 kj / 437 kcal	13.88 g	0.72 g	66.13 g	7.81 g	1.99 g	15.98 g	0.21 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Coscia di pollo al forno	834 kj / 199 kcal	12.2 g	1.69 g	0 g	0 g	0 g	22.26 g	0.33 g
Formaggio fresco	1368 kj / 327 kcal	26.25 g	7.34 g	0.68 g	0.68 g	0 g	22 g	0.13 g
Formaggio fresco 1/2 porzione	684 kj / 163 kcal	13.13 g	3.67 g	0.34 g	0.34 g	0 g	11 g	0.06 g
Frittata di zucchine	1010 kj / 241 kcal	17.96 g	6.09 g	1.97 g	1.93 g	0.48 g	18.07 g	0.6 g
Lonza al latte	955 kj / 228 kcal	12.71 g	3.27 g	6.18 g	6.12 g	2.02 g	22.63 g	0.49 g
Platessa* al forno	851 kj / 203 kcal	7.62 g	1.26 g	10.98 g	0.59 g	0.15 g	23.48 g	0.56 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote al forno	669 kj / 160 kcal	10.39 g	1.45 g	15.2 g	15.2 g	6.2 g	2.2 g	0.57 g
Carote e patate prezzemolate	880 kj / 210 kcal	11.2 g	1.45 g	25.5 g	8 g	4.75 g	3.24 g	0.35 g
Fagiolini* al parmigiano	608 kj / 145 kcal	11.6 g	2.37 g	4.8 g	4.8 g	5.8 g	5.88 g	0.18 g
Insalata di fagiolini*	527 kj / 126 kcal	10.19 g	1.45 g	4.8 g	4.8 g	5.8 g	4.2 g	0.11 g
Insalata di pomodori	472 kj / 113 kcal	10.23 g	1.45 g	4.2 g	4.2 g	2.4 g	1.2 g	0.11 g
Insalata verde	416 kj / 99 kcal	10.19 g	1.45 g	1.1 g	1.1 g	0.75 g	0.9 g	0.11 g
Pane bianco	345 kj / 83 kcal	0.15 g	0 g	19.05 g	0.6 g	1.14 g	2.43 g	0.22 g
Spinaci* al parmigiano	650 kj / 155 kcal	11.4 g	2.37 g	6 g	0 g	3.6 g	7.28 g	0.46 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	250 kj / 60 kcal	0.2 g	0 g	14.3 g	13.65 g	3 g	1.05 g	0.01 g
Yogurt	285 kj / 68 kcal	3.5 g	1.89 g	5.06 g	5.06 g	0 g	4.5 g	0.15 g