



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



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									
Crema* di legumi con pasta	P		T		T				P									
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato								P										
Gnocchi alla Romana	P		P		T		P											
Olio extravergine di oliva																		
Passato di verdura* con riso										P								
Pasta al pesto	P		P		T		P		P									
Pasta al pomodoro	P		T		T													
Pasta all'olio extravergine d'oliva	P		T		T													
Pasta gratinata	P		T		T		P											
Pizza margherita	P		T		T		P		T									T
Polenta	T				T													
Riso e *piselli																		P
Risotto alla milanese									P									P
Risotto alla parmigiana									P									P

Secondi

Bollito con salsa																			P
Coscia di pollo al forno																			
Formaggio fresco									P										
Formaggio fresco 1/2 porzione									P										
Frittata di *spinaci				P					P										T
Insalata di tonno						P													
Milanese di lonza al forno	P			P				T	T										T
Petto di pollo al forno																			
Petto di tacchino																			
Platessa* al forno	P			P		P		T											
Polpette di bovino al forno	P			P				T	P		T								T
Prosciutto cotto								T			T								
Prosciutto cotto 1/2 porzione								T			T								
Rolata di tacchino																			
Spezzatino di bovino																			

Nome piatto



Contorni

Carote al forno																			
Cavolfiori gratinati							P												
Fagiolini* al forno										T									
Finocchi al forno																			
Insalata di carote																			
Insalata verde																			
Pane bianco	P		T			T		T					T						
Pane integrale	P		T			T		T					T						
Patate al forno																			
Purè di patate							P												
Spinaci* al parmigiano							P			T									
Spinaci* all'olio										T									

Dessert

Budino			T			T	P												
Frutta fresca di stagione																			
Yogurt							P												



Elenco delle ricette : Infanzia (4-6 anni)

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
Crema* di legumi con pasta	005522 - Misto di verdure e legumi per minestrone surgelato - Produzione Integrata (sedano) : 80 g ^I , 001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 30 g ^{BIO} , 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}
Gnocchi alla Romana	000274 - Semola di grano duro : 55 g , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 10 g ^{BIO} , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 5 g ^{BIO} , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Olio extravergine di oliva	000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g
Passato di verdura* con riso	005522 - Misto di verdure e legumi per minestrone surgelato - Produzione Integrata (sedano) : 50 g ^I , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 002633 - Riso Thai Parboiled biologico : 30 g ^{BIO} , 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 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 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
Polenta	001200 - Mais Farina biologica : 55 g ^{BIO} , 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

Bollito con salsa	004486 - Bovino adulto Reale refrigerato - CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 60 g ^{PL} , 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} , 000571 - Ketchup : 15 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
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
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 : 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
Insalata di tonno	000293 - Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 60 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

Milanese di lonza al forno	000465 - Maiale Lonza refrigerata : 60 g , 000186 - Pane grattugiato (grano) : 10 g , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g ^(Bio) , 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" : 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
Petto di tacchino	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 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
Prosciutto cotto 1/2 porzione	000229 - Prosciutto Cotto : 20 g
Rolata di tacchino	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 arrosti : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 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

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
Cavolfiori gratinati	003497 - Cavolfiore fresco - Prodotto locale Piemonte : 130 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^(DOP) , 004153 - Sale : 0.1 g
Fagiolini* al forno	001124 - Fagiolini surgelati : 130 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Finocchi al forno	003500 - Finocchio fresco - Prodotto locale Piemonte : 130 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 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 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
Pane integrale	005349 - Pane integrale poco sale (grano) : 60 g
Patate al forno	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 120 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Purè di patate	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 100 g ^(PL) , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 15 g ^(Bio) , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 3 g ^(DOP) , 004153 - Sale : 0.1 g
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
Spinaci* all'olio	003903 - Spinaci surgelati : 130 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Dessert

Budino	001263 - Budino alla vaniglia (latte) , 003101 - Budino al cacao (latte)
--------	--








Elenco delle ricette : Infanzia (4-6 anni)

Nome piatto

Ingredienti

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) 

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
Crema* di legumi con pasta	787 kj / 188 kcal	0.79 g	0.07 g	39.52 g	1.5 g	2.38 g	8.22 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
Gnocchi alla Romana	1074 kj / 256 kcal	6.65 g	3.79 g	42.82 g	1.57 g	1.98 g	8.99 g	0.21 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 riso	664 kj / 159 kcal	0.57 g	0.03 g	36.34 g	0.18 g	0.78 g	4.29 g	0.18 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 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 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
Polenta	834 kj / 199 kcal	1.49 g	0.17 g	44.44 g	0.83 g	1.71 g	4.79 g	0.1 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
Bollito con salsa	729 kj / 174 kcal	11.26 g	2.66 g	6.2 g	5.72 g	0.93 g	12.63 g	0.27 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
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
Insalata di tonno	686 kj / 164 kcal	17.3 g	1.64 g	0 g	0 g	0 g	17.48 g	0 g
Milanese di lonza al forno	898 kj / 214 kcal	10.35 g	2.38 g	15.51 g	0.67 g	0.22 g	15.77 g	0.34 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
Petto di tacchino	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
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
Prosciutto cotto 1/2 porzione	180 kj / 43 kcal	2.94 g	1.02 g	0.18 g	0.18 g	0 g	3.96 g	0.32 g
Rolata di tacchino	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
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



markas : Elenco dei valori nutrizionali: Infanzia (4-6 anni)

Nome piatto

Valori nutrizionali

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
Cavolfiori gratinati	405 kj / 97 kcal	6.66 g	1.65 g	3.51 g	3.12 g	3.12 g	5.84 g	0.2 g
Fagiolini* al forno	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
Finocchi al forno	237 kj / 57 kcal	5 g	0.72 g	1.3 g	1.3 g	2.86 g	1.56 g	0.11 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 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
Pane integrale	563 kj / 134 kcal	0.78 g	0 g	29.1 g	0 g	3.9 g	4.5 g	0 g
Patate al forno	615 kj / 147 kcal	6.2 g	0.72 g	21.48 g	0.48 g	1.92 g	2.52 g	0.12 g
Purè di patate	603 kj / 144 kcal	6.55 g	3.31 g	18.66 g	1.16 g	1.6 g	3.64 g	0.16 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
Spinaci* all'olio	313 kj / 75 kcal	5 g	0.72 g	3.9 g	0 g	2.34 g	3.64 g	0.28 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
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



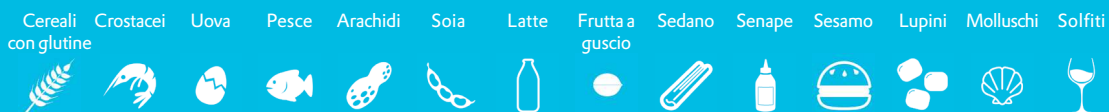
Primi

Crema* di legumi	T				T				P									
Crema* di legumi con pasta	P		T		T				P									
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato								P										
Gnocchi alla Romana	P		P		T		P											
Olio extravergine di oliva																		
Passato di verdura* con riso										P								
Pasta al pesto	P		P		T		P		P									
Pasta al pomodoro	P		T		T													
Pasta all'olio extravergine d'oliva	P		T		T													
Pasta gratinata	P		T		T		P											
Pizza margherita	P		T		T		P		T									T
Polenta	T					T												
Riso e *piselli																		P
Risotto alla milanese									P									P
Risotto alla parmigiana									P									P

Secondi

Bollito con salsa																			P
Coscia di pollo al forno																			
Formaggio fresco									P										
Formaggio fresco 1/2 porzione									P										
Frittata di *spinaci				P					P										T
Insalata di tonno						P													
Milanese di lonza al forno	P			P				T	T										T
Petto di pollo al forno																			
Petto di tacchino																			
Platessa* al forno	P			P		P		T											
Polpette di bovino al forno	P			P				T	P		T								T
Prosciutto cotto								T			T								
Prosciutto cotto 1/2 porzione								T			T								
Rolata di tacchino																			
Spezzatino di bovino																			

Nome piatto



Contorni

Carote al forno																				
Cavolfiori gratinati							P													
Fagiolini* al forno										T										
Finocchi al forno																				
Insalata di carote																				
Insalata verde																				
Pane bianco	P		T			T		T					T							
Pane integrale	P		T			T		T					T							
Patate al forno																				
Purè di patate							P													
Spinaci* al parmigiano							P			T										
Spinaci* all'olio										T										

Dessert

Budino			T			T	P													
Frutta fresca di stagione																				
Yogurt							P													

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
Crema* di legumi con pasta	005522 - Misto di verdure e legumi per minestrone surgelato - Produzione Integrata (sedano) : 100 g ^{PL} , 001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 35 g ^{BIO} , 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}
Gnocchi alla Romana	000274 - Semola di grano duro : 65 g , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 15 g ^{BIO} , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 5 g ^{BIO} , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Olio extravergine di oliva	000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g
Passato di verdura* con riso	005522 - Misto di verdure e legumi per minestrone surgelato - Produzione Integrata (sedano) : 60 g ^{PL} , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 002633 - Riso Thai Parboiled biologico : 35 g ^{BIO} , 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 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 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
Polenta	001200 - Mais Farina biologica : 65 g ^{BIO} , 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

Bollito con salsa	004486 - Bovino adulto Reale refrigerato - CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 80 g ^{PL} , 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} , 000571 - Ketchup : 15 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Coscia di pollo al forno	000743 - Pollo Sovracoscia refrigerata : 45 g , 000745 - Pollo Fusso refrigerato : 45 g , 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}
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
Insalata di tonno	000293 - Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 70 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

Milanese di lonza al forno	000465 - Maiale Lonza refrigerata : 80 g , 000186 - Pane grattugiato (grano) : 15 g , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g ^(BIO) , 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" : 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 arrosti : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Petto di tacchino	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
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
Prosciutto cotto 1/2 porzione	000229 - Prosciutto Cotto : 25 g
Rolata di tacchino	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
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

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
Cavolfiori gratinati	003497 - Cavolfiore fresco - Prodotto locale Piemonte : 150 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^(DOP) , 004153 - Sale : 0.1 g
Fagiolini* al forno	001124 - Fagiolini surgelati : 150 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Finocchi al forno	003500 - Finocchio fresco - Prodotto locale Piemonte : 150 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 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 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
Pane bianco	005293 - Pane bianco poco sale (grano) : 30 g
Pane integrale	005349 - Pane integrale poco sale (grano) : 60 g
Patate al forno	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 150 g ^(PL) , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Purè di patate	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 130 g ^(PL) , 003145 - Latte UHT Intero biologico : 30 g ^(BIO) , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^(DOP) , 004153 - Sale : 0.1 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
Spinaci* all'olio	003903 - Spinaci surgelati : 150 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Dessert

Budino	001263 - Budino alla vaniglia (latte) , 003101 - Budino al cacao (latte)
--------	--







Elenco delle ricette : Primaria (7-10 anni)

Nome piatto

Ingredienti

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) 

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
Crema* di legumi con pasta	977 kj / 233 kcal	0.99 g	0.09 g	48.63 g	1.82 g	3.3 g	10.57 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
Gnocchi alla Romana	1229 kj / 293 kcal	6.88 g	3.91 g	50.75 g	2 g	2.34 g	10.31 g	0.21 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 riso	797 kj / 190 kcal	0.72 g	0.04 g	43.52 g	0.23 g	0.99 g	5.17 g	0.2 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 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 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
Polenta	985 kj / 235 kcal	1.76 g	0.2 g	52.52 g	0.98 g	2.02 g	5.66 g	0.1 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
Bollito con salsa	906 kj / 216 kcal	13.35 g	3.3 g	7.77 g	7.27 g	1.5 g	17.01 g	0.36 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
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
Insalata di tonno	768 kj / 184 kcal	19.35 g	1.8 g	0 g	0 g	0 g	20.39 g	0 g
Milanese di lonza al forno	1165 kj / 278 kcal	11.89 g	2.82 g	23.27 g	1.01 g	0.33 g	20.97 g	0.43 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
Petto di tacchino	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
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
Prosciutto cotto 1/2 porzione	225 kj / 54 kcal	3.68 g	1.28 g	0.23 g	0.23 g	0 g	4.95 g	0.41 g
Rolata di tacchino	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
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

Nome piatto

Valori nutrizionali

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
Cavolfiori gratinati	501 kj / 120 kcal	8.7 g	1.94 g	4.05 g	3.6 g	3.6 g	6.48 g	0.2 g
Fagiolini* al forno	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
Finocchi al forno	320 kj / 76 kcal	6.99 g	1.01 g	1.5 g	1.5 g	3.3 g	1.8 g	0.11 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 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
Pane integrale	563 kj / 134 kcal	0.78 g	0 g	29.1 g	0 g	3.9 g	4.5 g	0 g
Patate al forno	797 kj / 190 kcal	8.49 g	1.01 g	26.85 g	0.6 g	2.4 g	3.15 g	0.12 g
Purè di patate	781 kj / 187 kcal	7.96 g	4 g	24.74 g	1.99 g	2.08 g	5.44 g	0.2 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
Spinaci* all'olio	408 kj / 97 kcal	6.99 g	1.01 g	4.5 g	0 g	2.7 g	4.2 g	0.31 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
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 pesto	P		P		T	P	P							
Pasta al pomodoro	P		T		T									
Pasta all'olio extravergine d'oliva	P		T		T									
Pasta gratinata	P		T		T	P								
Pizza margherita	P		T		T	P	T				T			
Risotto alla milanese						P		P						

Secondi

Bollito con salsa								P						
Coscia di pollo al forno														
Formaggio fresco							P							
Formaggio fresco 1/2 porzione							P							
Insalata di tonno				P										
Platessa* al forno	P		P	P		T								
Rolata di tacchino														

Contorni

Cavolfiori gratinati							P							
Finocchi al forno														
Insalata di carote														
Insalata verde														
Pane bianco	P		T		T		T				T			
Pane integrale	P		T		T		T				T			
Patate al forno														
Spinaci* al parmigiano							P		T					

Dessert

Budino			T		T	P								
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 pesto	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica : 80 g ^{BIO} , 003122 - Pesto (latte , uova , anacardi) : 20 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pomodoro	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 , 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 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
Risotto alla milanese	002633 - Riso Thai Parboiled biologico : 80 g ^{BIO} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 15 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 7 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

Secondi

Bollito con salsa	004486 - Bovino adulto Reale refrigerato - CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 100 g ^{PL} , 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} , 000571 - Ketchup : 15 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Coscia di pollo al forno	000743 - Pollo Sovracoscia refrigerata : 60 g , 000745 - Pollo Fuso 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} ^{HL} , 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)
Insalata di tonno	000293 - Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 80 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 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
Rolata di tacchino	000097 - Tacchino Fesa intera refrigerata : 100 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 , 002630 - Misto aromi per arrosti : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Contorni



Cavolfiori gratinati	003497 - Cavolfiore fresco - Prodotto locale Piemonte : 200 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Finocchi al forno	003500 - Finocchio fresco - Prodotto locale Piemonte : 200 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata di carote	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 50 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata verde	003511 - Insalata Lattuga Romana fresca - Prodotto locale Piemonte : 25 g ^{PL} , 003512 - Insalata lattuga pan di zucchero fresca - Prodotto locale Piemonte : 25 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pane bianco	005293 - Pane bianco poco sale (grano) : 30 g








Nome piatto

Ingredienti

Contorni

Pane integrale	005349 - Pane integrale poco sale (grano) : 60 g
Patate al forno	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 200 g  , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 10 g , 004153 - Sale : 0.1 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

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  , 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) 

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 pesto	1692 kj / 404 kcal	13.11 g	1.19 g	64.22 g	3.36 g	2.41 g	11.74 g	0.1 g
Pasta al pomodoro	1581 kj / 378 kcal	8.47 g	1.19 g	69.53 g	9.61 g	4.15 g	10.06 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 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
Risotto alla milanese	1552 kj / 371 kcal	11.5 g	3.53 g	65.31 g	1.08 g	0.96 g	5.56 g	0.11 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bollito con salsa	1083 kj / 259 kcal	15.44 g	3.94 g	9.34 g	8.82 g	2.07 g	21.39 g	0.45 g
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
Insalata di tonno	851 kj / 203 kcal	21.4 g	1.95 g	0 g	0 g	0 g	23.3 g	0 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
Rolata di tacchino	728 kj / 174 kcal	6.31 g	1.1 g	4.75 g	4.75 g	1.54 g	24.74 g	0.33 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cavolfiori gratinati	667 kj / 159 kcal	11.8 g	2.37 g	5.4 g	4.8 g	4.8 g	8.08 g	0.21 g
Finocchi al forno	452 kj / 108 kcal	9.99 g	1.45 g	2 g	2 g	4.4 g	2.4 g	0.12 g
Insalata di carote	450 kj / 107 kcal	10.09 g	1.45 g	3.8 g	3.8 g	1.55 g	0.55 g	0.22 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
Pane integrale	563 kj / 134 kcal	0.78 g	0 g	29.1 g	0 g	3.9 g	4.5 g	0 g
Patate al forno	1088 kj / 260 kcal	11.99 g	1.45 g	35.8 g	0.8 g	3.2 g	4.2 g	0.13 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
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	250 kj / 60 kcal	0.2 g	0 g	14.3 g	13.65 g	3 g	1.05 g	0.01 g



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

Nome piatto

Valori nutrizionali

Dessert

Energia

Grassi

Di cui acidi
grassi saturi

Carboidrati

Di cui
zuccheri

Fibre

Proteine

Sale

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
--------	------------------	-------	--------	--------	--------	-----	-------	--------