



## Settimana 1

## Settimana 2

## Settimana 3

## Settimana 4

**Lun**

Crema di zucca con riso [168 kcal] <sup>SG</sup> <sup>ODP</sup>  
 Bocconcini di pollo [88 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Patate lesstate [115 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane integrale [77 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Pasta al pomodoro e ricotta [275 kcal]  
 Scaloppine di tacchino al limone [96 kcal] <sup>SL</sup>  
 Carote cotte all'olio [66 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Pasta alla crema di zucchine e ricotta [278 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Cappuccino [51 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane integrale [77 kcal] <sup>SL</sup>  
 Yogurt bianco [83 kcal] <sup>SG</sup>

Pasta all'ortolana [246 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Morbidelle al salmone [148 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Fagiolini cotti all'olio [56 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

**Mar**

Minestra di legumi con riso [205 kcal] <sup>SG</sup> <sup>ODP</sup>  
 Uova strapazzate [91 kcal] <sup>SG</sup> <sup>ODP</sup>  
 Cavolfiori cotti all'olio [60 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Filetto di persico al pomodoro con patate in umido e polenta [257 kcal](\*) <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Finocchio gratinato al forno [64 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Yogurt bianco [83 kcal] <sup>SG</sup>

Pasta al pesto [236 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Spezzatino di tacchino con verdure [94 kcal] <sup>SL</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Minestrone invernale [208 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Arista di maiale agli agrumi [118 kcal] <sup>SL</sup>  
 Patate al forno [116 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

**Mer**

Lasagne al ragù con pasta di semola [337 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Spinaci cotti all'olio [66 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Torta allo yogurt [82 kcal]

Pasta al burro e salvia [231 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Polpette di legumi [165 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Fagiolini cotti all'olio [56 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Minestra d'orzo [196 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Pesce spada alla piastra [105 kcal](\*) <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Patate al forno [116 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Pasta al pomodoro [245 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Polpette di legumi [165 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Verdure invernali cotte [59 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

**Gio**

Quinoa con verdure [237 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Filetti di merluzzo al forno [94 kcal](\*) <sup>SL</sup>  
 Piselli al prezzemolo [78 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Pastina in brodo vegetale [161 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Bocconcini di manzo agli aromi [92 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Zucchine cotte all'olio [53 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Ditalini in insalata [228 kcal] <sup>SL</sup>  
 Mozzarella [101 kcal] <sup>SG</sup> <sup>STG</sup>  
 Carote cotte all'olio [66 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Gnocchi alla romana [287 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Scaloppine di tacchino al limone [96 kcal] <sup>SL</sup>  
 Polenta [72 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

**Ven**

Pasta all'olio EVO e grana [233 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Caciotta stagionata [74 kcal] <sup>SG</sup>  
 Verdure invernali cotte [59 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Cous cous di verdure invernali [259 kcal] <sup>ODP</sup>  
 Filetto di platessa dorata al forno [92 kcal](\*) <sup>SL</sup>  
 Cavolfiori cotti all'olio [60 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Farro con piselli, carote e zucchine [231 kcal](\*) <sup>ODP</sup>  
 Frittata [95 kcal] <sup>SG</sup> <sup>ODP</sup>  
 Verdure invernali cotte [59 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Frutta fresca invernale [48 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>

Polpettine di carne bianca al sugo con patate e piselli [263 kcal]  
 Carote cotte all'olio [66 kcal] <sup>SL</sup> <sup>SG</sup>  
 Pane [59 kcal] <sup>SL</sup>  
 Yogurt bianco [83 kcal] <sup>SG</sup>

**A. Fisse**
**PASTA BIO, VERDURA FRESCA**

 PASTI FRULLATI O SPEZZETTATI A SECONDA DELLA NECESSITA'  
 (\*) Contiene ingrediente surgelato/congelato



# Elenco degli allergeni

Periodo: Primavera/Autunno/Inverno Contratto: Padova - Parrocchia Santo Stefano di Carpanedo centro infanzia Sacro Cuore

Nome piatto



## Secondi

Nome piatto	Cereali con glutine	Crostacei	Uova	Pesce	Arachidi	Soia	Latte	Frutta a guscio	Sedano	Senape	Sesamo	Lupini	Molluschi	Solfiti
Filetti di merluzzo al forno (*) <b>SL</b>	P			P						P				
Filetto di platessa dorata al forno (*) <b>SL</b>	P			P										
Frittata <b>SG</b>			P				P							
Morbidelle al salmone <b>SL SG</b>				P										
Mozzarella <b>SG</b>							P							
Pesce spada alla piastra (*) <b>SL SG</b>				P										
Polpette di legumi	P		P				P							
Scaloppine di tacchino al limone <b>SL</b>	P									P				
Spezzatino di tacchino con verdure <b>SL</b>	P									P				
Uova strapazzate <b>SG</b>			P				P							

## Contorni

Cappuccio <b>SL SG</b>														
Carote cotte all'olio <b>SL SG</b>														
Cavolfiori cotti all'olio <b>SL SG</b>														
Fagiolini cotti all'olio <b>SL SG</b>														
Finocchio gratinato al forno	P		P				P							
Patate al forno <b>SL SG</b>														
Patate lesse <b>SL SG</b>														
Piselli al prezzemolo <b>SL SG</b>										P				
Polenta <b>SL SG</b>														
Spinaci cotti all'olio <b>SL SG</b>														
Verdure invernali cotte <b>SL SG</b>														
Verdure invernali cotte <b>SL SG</b>														
Zucchine cotte all'olio <b>SL SG</b>														

«NB: s'informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione»

Legenda: P = presente; T = tracce

# Elenco degli allergeni

Periodo: Primavera/Autunno/Inverno Contratto: Padova - Parrocchia Santo Stefano di Carpanedo centro infanzia Sacro Cuore

Nome piatto	Cereali con glutine	Crostacei	Uova	Pesce	Arachidi	Soia	Latte	Frutta a guscio	Sedano	Senape	Sesamo	Lupini	Molluschi	Solfiti

## Frutta

Frutta fresca invernale <b>SL</b> <b>SG</b>															
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Dessert

Torta allo yogurt	<b>P</b>		<b>P</b>				<b>P</b>								
-------------------	----------	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--

## Pane e Prodotti da forno

Pane <b>SL</b>	<b>P</b>														
Pane integrale <b>SL</b>	<b>P</b>														

## Yogurt

Yogurt bianco <b>SG</b>							<b>P</b>								
-------------------------	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--	--

«NB: s'informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione»

Legenda: P = presente; T = tracce

# Elenco delle ricette

Stagionalità: Autunno/Inverno Contratto: Padova - Parrocchia Santo Stefano di Carpanedo centro infanzia Sacro Cuore

Nome piatto	Ingredienti
<b>Piatto unico</b>	
Filetto di persico al pomodoro con patate in umido e polenta (*) <b>SL SG</b>	Patata fresca : 100 g , Persico Filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 60 g , Mais Farina : 20 g , Pomodoro Pelati : 10 g , <b>Sedano</b> Verde fresco : 5 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Carota fresca : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g , Prezzemolo fresco : 0 g , Origano essiccato : 0 g , Aglio fresco : 0 g
Lasagne al ragù con pasta di semola	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua ) : 50 g , Pomodoro Pelati : 50 g , Besciamella ( <b>Latte</b> parz. scremato, Burro ( <b>latte</b> ), Farina di frumento ( <b>grano</b> ), Sale iodato ) : 40 g , Bovino adulto Noce refrigerata : 20 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 5 g <b>DOP</b> , Cipolla Bianca : 2 g , Carota fresca : 3 g
Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua ) : 50 g , Ricotta di Vacca ( <b>latte</b> ) : 30 g , Pomodoro Pelati : 30 g , Carota fresca : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta alla crema di zucchine e ricotta	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua ) : 50 g , Ricotta di Vacca ( <b>latte</b> ) : 30 g , Zucchina fresca : 30 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 2 g <b>DOP</b> , Sale fino iodato : 0.2 g
Polpettine di carne bianca al sugo con patate e piselli	Patata fresca : 100 g , Pisello fresco : 60 g , Carne trita di tacchino : 20 g , Carne trita di Pollo : 20 g , <b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 15 g , Pomodoro Pelati : 10 g , Mollica di pane ( <b>grano</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Salvia fresca : 0.5 g , Rosmarino : 0.5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
<b>Primi</b>	
Cous cous di verdure invernali	Couscous ( <b>grano</b> ) : 50 g , Porro : 20 g , Carota fresca : 20 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g <b>DOP</b> , Sale fino iodato : 0.2 g
Crema di zucca con riso <b>SG</b>	Zucca : 50 g , Riso Arborio : 30 g , Carota fresca : 15 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 2 g <b>DOP</b> , Sale fino iodato : 0.2 g
Ditalini in insalata <b>SL</b>	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro - Ditalini (Semola di grano duro, acqua ) : 50 g , Pomodoro : 20 g , <b>Sedano</b> Verde fresco : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Basilico fresco : 1 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Aglio fresco : 0.5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Farro con piselli, carote e zucchine (*)	<b>Farro</b> : 50 g , Pisello Fine surgelato : 10 g , Zucchina fresca : 10 g , Carota fresca : 10 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 2 g <b>DOP</b> , Sale fino iodato : 0.2 g
Gnocchi alla romana	Semolino di <b>grano</b> duro : 50 g , <b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 30 g , Tuorlo d' <b>uovo</b> : 15 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g <b>DOP</b> , Sale fino iodato : 0.2 g
Minestra di legumi con riso <b>SG</b>	Riso Arborio : 30 g , Carota fresca : 8 g , Fagiolo Borlotti secco : 5 g , Ceci secchi : 5 g , Fava secca : 5 g , <b>Sedano</b> Verde fresco : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 3 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 2 g <b>DOP</b> , Sale fino iodato : 0.2 g , Rosmarino : 0.1 g , Aglio fresco : 0 g
Minestra d'orzo	Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 50 g , Patata fresca : 35 g , Carota fresca : 35 g , <b>Orzo</b> Perlato : 30 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , <b>Sedano</b> Verde fresco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 2 g <b>DOP</b>
Minestrone invernale	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua ) : 30 g , Bieta Costa fresca : 20 g , Patata fresca : 20 g , Carota fresca : 20 g , Broccolo fresco : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Fagiolo Borlotti secco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 2 g <b>DOP</b> , Cipolla Bianca : 2 g , <b>Sedano</b> Verde fresco : 2 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta al burro e salvia	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua ) : 50 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 5 g , Salvia fresca : 3 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Liozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g <b>DOP</b> , Sale fino iodato : 0.2 g

## Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
<b>Primi</b>	
Pasta al pesto	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Basilico fresco : 6 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Pinolo sgusciato : 0 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio  ), Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta al pomodoro	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Pomodoro Pelati : 40 g, Carota fresca : 8 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio  ), Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta all'olio EVO e grana	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio  ), Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta all'ortolana	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Pomodoro Pelati : 40 g, Carota fresca : 8 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, <b>Sedano</b> Verde fresco : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio  ), Sale fino iodato : 0.2 g
Pastina in brodo vegetale	Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 50 g, Pasta di Semola di <b>grano</b> duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 30 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio  ), Sale fino iodato : 0.2 g
Quinoa con verdure  	Quinoa : 50 g, Pomodoro Ciliegini : 10 g, Zucchina fresca : 10 g, Carota fresca : 10 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Basilico fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
<b>Secondi</b>	
Arista di maiale agli agrumi  	Maiale Lonza refrigerata : 40 g, Arancia succo : 8 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Limone Succo : 3 g, <b>Grano</b> tenero Tipo "00" Farina : 3 g, Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.2 g
Bocconcini di manzo agli aromi  	Manzo Noce refrigerata : 40 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Cipolla Bianca : 6 g, Carota fresca : 6 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, <b>Sedano</b> Verde fresco : 2 g, Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.2 g, Aglio fresco : 0 g
Bocconcini di pollo  	Pollo Petto intero refrigerato : 40 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Carota fresca : 5 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Caciotta stagionata 	Caciotta ( <b>latte</b> ) : 20 g
Filetti di merluzzo al forno 	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 50 g, Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sale fino iodato : 0.2 g, Rosmarino : 0.1 g, Salvia fresca : 0.1 g, Timo essiccato : 0.1 g
Filetto di platessa dorata al forno (*) 	Platessa filetto surgelata ( <b>pesce</b> ) : 50 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 1 g, Mais Farina : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Frittata 	<b>Uova</b> Intere pastorizzate ( <b>Lisozima da uovo</b> ) : 30 g, <b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 8 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio  ), Prezzemolo fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Morbidelle al salmone  	Salmone Trancio surgelato ( <b>pesce</b> ) : 50 g, Patata fresca : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Carota fresca : 5 g, Prezzemolo fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Mozzarella 	Mozzarella ( <b>latte</b> , caglio, fermenti lattici, sale) : 40 g 
Pesce spada alla piastra (*)  	<b>Pesce</b> Spada surgelato : 50 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Limone Succo : 5 g, Rosmarino : 1 g, Salvia fresca : 1 g, Timo : 1 g

# Elenco delle ricette

Stagionalità: Autunno/Inverno Contratto: Padova - Parrocchia Santo Stefano di Carpanedo centro infanzia Sacro Cuore

Nome piatto

Ingredienti

## Secondi

Polpette di legumi	Carota fresca : 12 g , Ceci secchi : 10 g , Lenticchia secca : 10 g , Fagiolo Borlotti secco : 10 g , Patata fresca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 4 g  , Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito ) : 2 g , Sale fino iodato : 0.2 g , Origano essiccato : 0.1 g , Rosmarino : 0.1 g
Scaloppine di tacchino al limone 	Tacchino Petto porzionato refrigerato : 40 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Limone : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , <b>Grano</b> tenero Tipo "00" Farina : 2 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato ) : 0.2 g
Spezzatino di tacchino con verdure 	Tacchino Fesa intera refrigerata : 40 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Carota fresca : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , <b>Grano</b> tenero Tipo "00" Farina : 1 g , <b>Sedano</b> Verde fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Uova strapazzate 	<b>Uova</b> Intere pastorizzate ( <b>Lisozima da uovo</b> ) : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 2 g  , Sale fino iodato : 0.2 g

## Contorni

Cappuccio  	Cavolo Cappuccio Verde : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Carote cotte all'olio  	Carota fresca : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Cavolfiori cotti all'olio  	Cavolfiore fresco : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Fagiolini cotti all'olio  	Fagiolini freschi : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Finocchio gratinato al forno	Finocchio fresco : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito ) : 2 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 2 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Patate al forno  	Patata fresca : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Rosmarino : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Patate lesstate  	Patata fresca : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Piselli al prezzemolo  	Pisello Fine fresco : 60 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 10.2 g
Polenta  	Acqua : 80 g , Mais Farina : 20 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Spinaci cotti all'olio  	Spinacio fresco : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Verdure invernali cotte  	Finocchio fresco , Spinacio fresco , Cavolo Verza , Carota fresca , Bieta Costa fresca , Cavolfiore fresco , Olio extravergine di Oliva
Verdure invernali cotte  	Verdura invernale cotta : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g
Zucchine cotte all'olio  	Zucchina fresca : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g

## Frutta

Frutta fresca invernale  	Frutta fresca invernale : 100 g
---	---------------------------------

## Dessert

Torta allo yogurt	<b>Grano</b> tenero Tipo "00" Farina : 11.9 g , Yogurt al naturale da <b>latte</b> intero : 5.95 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate ( <b>Lisozima da uovo</b> ) : 5.71 g , Zucchero : 3.57 g , Olio extravergine di Oliva : 1.43 g , Lievito naturale in polvere : 0.76 g
-------------------	--

## Elenco delle ricette

Stagionalità: Autunno/Inverno Contratto: Padova - Parrocchia Santo Stefano di Carpanedo centro infanzia Sacro Cuore

Nome piatto

Ingredienti

## Pane e Prodotti da forno

Pane <b>SL</b>	Pane comune ( <b>grano</b> ) : 20 g
Pane integrale <b>SL</b>	Pane Integrale ( <b>segale, grano</b> ) : 30 g
<b>Yogurt</b>	
Yogurt bianco <b>SG</b>	Yogurt al naturale da <b>latte</b> intero : 125 g

# Elenco dei valori nutrizionali

## Nome piatto

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di persico al pomodoro con patate in umido e polenta (*) <b>SL SG</b>	1075 kj / 257 kcal	7.51 g	1.16 g	35.25 g	1.78 g	2.6 g	13.42 g	0.39 g
Lasagne al ragù con pasta di semola	1411 kj / 337 kcal	10.76 g	3.57 g	49.03 g	5.66 g	2.13 g	13.83 g	0.48 g
Pasta al pomodoro e ricotta	1151 kj / 275 kcal	9.13 g	2.88 g	42.22 g	4.77 g	1.89 g	8.56 g	0.29 g
Pasta alla crema di zucchine e ricotta	1165 kj / 278 kcal	9.56 g	3.24 g	41.21 g	3.73 g	1.79 g	8.79 g	0.33 g
Polpettine di carne bianca al sugo con patate e piselli	1103 kj / 263 kcal	9.11 g	1.49 g	29.85 g	4.19 g	5.88 g	16.35 g	0.44 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cous cous di verdure invernali	1085 kj / 259 kcal	6.22 g	1.31 g	41.35 g	2.64 g	3.73 g	8.03 g	0.34 g
Crema di zucca con riso <b>SG</b>	705 kj / 168 kcal	5.76 g	1.13 g	27.3 g	2.74 g	1.07 g	3.44 g	0.27 g
Ditalini in insalata <b>SL</b>	956 kj / 228 kcal	5.77 g	0.84 g	40.58 g	3.11 g	1.98 g	5.95 g	0.24 g
Farro con piselli, carote e zucchine (*)	967 kj / 231 kcal	6.87 g	1.08 g	35.28 g	2.43 g	4.52 g	8.9 g	0.34 g
Gnocchi alla romana	1200 kj / 287 kcal	10.58 g	4.85 g	37.06 g	2.06 g	1.75 g	10 g	0.3 g
Minestra di legumi con riso <b>SG</b>	857 kj / 205 kcal	6.2 g	1.16 g	32.67 g	1.61 g	3.46 g	6.27 g	0.28 g
Minestra d'orzo	821 kj / 196 kcal	6.42 g	1.23 g	30.9 g	3.58 g	4.68 g	5.14 g	0.29 g
Minestrone invernale	869 kj / 208 kcal	6.42 g	1.18 g	32.57 g	4.37 g	3.53 g	6.51 g	0.3 g
Pasta al burro e salvia	965 kj / 231 kcal	5.85 g	3.15 g	40.07 g	2.62 g	1.79 g	6.6 g	0.26 g
Pasta al pesto	988 kj / 236 kcal	6.59 g	1.36 g	39.93 g	2.48 g	1.38 g	6.64 g	0.28 g
Pasta al pomodoro	1027 kj / 245 kcal	6.76 g	1.36 g	41.52 g	4.07 g	1.98 g	7.06 g	0.28 g
Pasta all'olio EVO e grana	976 kj / 233 kcal	6.54 g	1.36 g	39.55 g	2.1 g	1.35 g	6.44 g	0.25 g
Pasta all'ortolana	1032 kj / 246 kcal	6.77 g	1.36 g	41.67 g	4.21 g	2.09 g	7.16 g	0.33 g
Pastina in brodo vegetale	673 kj / 161 kcal	5.99 g	1.14 g	24.12 g	1.65 g	0.95 g	4.01 g	0.18 g
Quinoa con verdure <b>SL SG</b>	990 kj / 237 kcal	8.09 g	1.08 g	33.46 g	1.37 g	4.17 g	7.32 g	0.26 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Arista di maiale agli agrumi <b>SL</b>	493 kj / 118 kcal	7.83 g	1.62 g	3.27 g	0.87 g	0.12 g	8.68 g	0.26 g

# Elenco dei valori nutrizionali

## Nome piatto

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di manzo agli aromi <b>SL SG</b>	385 kj / 92 kcal	5.94 g	1.03 g	0.93 g	0.93 g	0.31 g	8.71 g	0.25 g
Bocconcini di pollo <b>SL SG</b>	367 kj / 88 kcal	5.33 g	0.82 g	0.57 g	0.57 g	0.2 g	9.41 g	0.27 g
Caciotta stagionata <b>SG</b>	308 kj / 74 kcal	5.92 g	3.47 g	0.16 g	0.16 g	0 g	4.92 g	0.26 g
Filetti di merluzzo al forno (*) <b>SL</b>	394 kj / 94 kcal	5.34 g	0.79 g	3.35 g	0.25 g	0.26 g	8.23 g	0.39 g
Filetto di platessa dorata al forno (*) <b>SL</b>	385 kj / 92 kcal	5.68 g	0.82 g	1.5 g	0.09 g	0.07 g	8.82 g	0.36 g
Frittata <b>SG</b>	398 kj / 95 kcal	8.29 g	2.1 g	0.4 g	0.4 g	0.05 g	4.7 g	0.34 g
Morbidelle al salmone <b>SL SG</b>	620 kj / 148 kcal	11.11 g	2.23 g	2.68 g	0.92 g	0.37 g	9.5 g	0.33 g
Mozzarella <b>SG</b>	424 kj / 101 kcal	7.8 g	4.57 g	0.28 g	0.28 g	0 g	7.48 g	0.2 g
Pesce spada alla piastra (*) <b>SL SG</b>	438 kj / 105 kcal	7.23 g	1.34 g	1.25 g	1.06 g	0.37 g	8.55 g	0.12 g
Polpette di legumi	692 kj / 165 kcal	7.14 g	1.53 g	17.71 g	1.94 g	5.05 g	8.11 g	0.33 g
Scaloppine di tacchino al limone <b>SL</b>	401 kj / 96 kcal	5.49 g	0.88 g	1.76 g	0.24 g	0.18 g	9.87 g	0.24 g
Spezzatino di tacchino con verdure <b>SL</b>	393 kj / 94 kcal	5.5 g	0.88 g	1.34 g	0.57 g	0.26 g	9.81 g	0.3 g
Uova strapazzate <b>SG</b>	382 kj / 91 kcal	8.17 g	2.02 g	0 g	0 g	0 g	4.38 g	0.33 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cappuccio <b>SL SG</b>	212 kj / 51 kcal	5.03 g	0.72 g	0.75 g	0.75 g	0.78 g	0.63 g	0.21 g
Carote cotte all'olio <b>SL SG</b>	276 kj / 66 kcal	5.12 g	0.72 g	4.56 g	4.56 g	1.86 g	0.66 g	0.34 g
Cavolfiori cotti all'olio <b>SL SG</b>	251 kj / 60 kcal	5.12 g	0.72 g	1.62 g	1.44 g	1.44 g	1.92 g	0.21 g
Fagiolini cotti all'olio <b>SL SG</b>	233 kj / 56 kcal	5.06 g	0.72 g	1.44 g	1.44 g	1.74 g	1.26 g	0.2 g
Finocchio gratinato al forno	267 kj / 64 kcal	5.57 g	1.08 g	1.88 g	0.64 g	1.4 g	1.54 g	0.27 g
Patate al forno <b>SL SG</b>	488 kj / 116 kcal	5.84 g	0.89 g	14.54 g	0.46 g	1.36 g	1.69 g	0.21 g
Patate lesstate <b>SL SG</b>	483 kj / 115 kcal	5.8 g	0.88 g	14.4 g	0.32 g	1.28 g	1.68 g	0.21 g
Piselli al prezzemolo <b>SL SG</b>	327 kj / 78 kcal	5.37 g	0.72 g	4.26 g	2.76 g	3.91 g	3.4 g	10.05 g

# Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Polenta <b>SL SG</b>	303 kj / 72 kcal	0.54 g	0.06 g	16.16 g	0.3 g	0.62 g	1.74 g	0.2 g
Spinaci cotti all'olio <b>SL SG</b>	276 kj / 66 kcal	5.42 g	0.77 g	1.8 g	0.24 g	1.14 g	2.04 g	0.35 g
Verdure invernali cotte <b>SL SG</b>	247 kj / 59 kcal	5.12 g	0.73 g	2.14 g	1.58 g	1.3 g	1.16 g	0.06 g
Verdure invernali cotte <b>SL SG</b>	246 kj / 59 kcal	5.12 g	0.73 g	2.14 g	1.58 g	1.3 g	1.16 g	0.06 g
Zucchine cotte all'olio <b>SL SG</b>	223 kj / 53 kcal	5.06 g	0.74 g	0.84 g	0.78 g	0.78 g	0 g	0.2 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca invernale <b>SL SG</b>	201 kj / 48 kcal	0.22 g	0 g	11.09 g	10.66 g	2.25 g	0.68 g	0.01 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Torta allo yogurt	343 kj / 82 kcal	2.3 g	0.54 g	13.58 g	4.19 g	0.5 g	2.55 g	0.03 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane <b>SL</b>	248 kj / 59 kcal	0.08 g	0.02 g	13.5 g	0.38 g	0.6 g	1.64 g	0.32 g
Pane integrale <b>SL</b>	320 kj / 77 kcal	0.39 g	0.09 g	16.14 g	0.75 g	1.71 g	2.25 g	0.41 g
Yogurt	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Yogurt bianco <b>SG</b>	345 kj / 83 kcal	4.88 g	2.59 g	5.38 g	5.38 g	0 g	4.75 g	0.15 g

# Menu: Autunno/Inverno Pranzo



	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4		
1 <sup>a</sup>	<b>Energia:</b> 495.91 kcal <b>Grassi:</b> 17.49 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 2.92 g <b>Carboidrati:</b> 69.5 g <b>Di cui zuccheri:</b> 15.04 g <b>Fibre:</b> 6.51 g <b>Proteine:</b> 17.46 g <b>Sodio:</b> 469.4 mg	<b>Energia:</b> 462.97 kcal <b>Grassi:</b> 19.78 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.93 g <b>Carboidrati:</b> 58.88 g <b>Di cui zuccheri:</b> 14.09 g <b>Fibre:</b> 7.75 g <b>Proteine:</b> 14.89 g <b>Sodio:</b> 457.72 mg	<b>Energia:</b> 544.24 kcal <b>Grassi:</b> 18.55 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.89 g <b>Carboidrati:</b> 77.91 g <b>Di cui zuccheri:</b> 10.47 g <b>Fibre:</b> 4.37 g <b>Proteine:</b> 20.06 g <b>Sodio:</b> 470.21 mg	<b>Energia:</b> 515.91 kcal <b>Grassi:</b> 19.1 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 2.61 g <b>Carboidrati:</b> 65.66 g <b>Di cui zuccheri:</b> 15.42 g <b>Fibre:</b> 11.19 g <b>Proteine:</b> 21.27 g <b>Sodio:</b> 4411.26 mg	<b>Energia:</b> 472.76 kcal <b>Grassi:</b> 17.88 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 5.58 g <b>Carboidrati:</b> 66.44 g <b>Di cui zuccheri:</b> 14.88 g <b>Fibre:</b> 5.5 g <b>Proteine:</b> 14.84 g <b>Sodio:</b> 358.9 mg	<b>Energia:</b> 0 kcal <b>Grassi:</b> 0 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0 g <b>Carboidrati:</b> 0 g <b>Di cui zuccheri:</b> 0 g <b>Fibre:</b> 0 g <b>Proteine:</b> 0 g <b>Sodio:</b> 0 mg
2 <sup>a</sup>	<b>Energia:</b> 543.75 kcal <b>Grassi:</b> 20.04 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.5 g <b>Carboidrati:</b> 73.13 g <b>Di cui zuccheri:</b> 20.61 g <b>Fibre:</b> 6.78 g <b>Proteine:</b> 21.41 g <b>Sodio:</b> 475.86 mg	<b>Energia:</b> 462.22 kcal <b>Grassi:</b> 18.03 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.84 g <b>Carboidrati:</b> 56 g <b>Di cui zuccheri:</b> 8.17 g <b>Fibre:</b> 4.59 g <b>Proteine:</b> 21.35 g <b>Sodio:</b> 449.95 mg	<b>Energia:</b> 558.69 kcal <b>Grassi:</b> 18.35 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 5.43 g <b>Carboidrati:</b> 83.81 g <b>Di cui zuccheri:</b> 17.04 g <b>Fibre:</b> 11.43 g <b>Proteine:</b> 18.29 g <b>Sodio:</b> 445.25 mg	<b>Energia:</b> 413.18 kcal <b>Grassi:</b> 17.28 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 2.93 g <b>Carboidrati:</b> 50.48 g <b>Di cui zuccheri:</b> 14.39 g <b>Fibre:</b> 4.89 g <b>Proteine:</b> 15.03 g <b>Sodio:</b> 382.3 mg	<b>Energia:</b> 518.17 kcal <b>Grassi:</b> 17.31 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 2.87 g <b>Carboidrati:</b> 69.06 g <b>Di cui zuccheri:</b> 15.2 g <b>Fibre:</b> 8.09 g <b>Proteine:</b> 21.08 g <b>Sodio:</b> 495.91 mg	<b>Energia:</b> 0 kcal <b>Grassi:</b> 0 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0 g <b>Carboidrati:</b> 0 g <b>Di cui zuccheri:</b> 0 g <b>Fibre:</b> 0 g <b>Proteine:</b> 0 g <b>Sodio:</b> 0 mg
3 <sup>a</sup>	<b>Energia:</b> 487.86 kcal <b>Grassi:</b> 19.85 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 6.64 g <b>Carboidrati:</b> 63.48 g <b>Di cui zuccheri:</b> 10.61 g <b>Fibre:</b> 4.28 g <b>Proteine:</b> 16.42 g <b>Sodio:</b> 440.6 mg	<b>Energia:</b> 437.11 kcal <b>Grassi:</b> 12.38 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 2.26 g <b>Carboidrati:</b> 65.86 g <b>Di cui zuccheri:</b> 14.1 g <b>Fibre:</b> 4.48 g <b>Proteine:</b> 18.78 g <b>Sodio:</b> 362.37 mg	<b>Energia:</b> 524.22 kcal <b>Grassi:</b> 19.78 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.48 g <b>Carboidrati:</b> 71.27 g <b>Di cui zuccheri:</b> 16.14 g <b>Fibre:</b> 9.25 g <b>Proteine:</b> 17.71 g <b>Sodio:</b> 377.37 mg	<b>Energia:</b> 502.7 kcal <b>Grassi:</b> 18.99 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 6.15 g <b>Carboidrati:</b> 70.01 g <b>Di cui zuccheri:</b> 18.99 g <b>Fibre:</b> 6.69 g <b>Proteine:</b> 16.41 g <b>Sodio:</b> 442.21 mg	<b>Energia:</b> 492.13 kcal <b>Grassi:</b> 20.58 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.92 g <b>Carboidrati:</b> 62.41 g <b>Di cui zuccheri:</b> 15.45 g <b>Fibre:</b> 8.72 g <b>Proteine:</b> 17.07 g <b>Sodio:</b> 427.68 mg	<b>Energia:</b> 0 kcal <b>Grassi:</b> 0 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0 g <b>Carboidrati:</b> 0 g <b>Di cui zuccheri:</b> 0 g <b>Fibre:</b> 0 g <b>Proteine:</b> 0 g <b>Sodio:</b> 0 mg
	<b>Energia:</b> 557.63 kcal <b>Grassi:</b> 23.23 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b>	<b>Energia:</b> 549.02 kcal <b>Grassi:</b> 20.39 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b>	<b>Energia:</b> 576.5 kcal <b>Grassi:</b> 19.33 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b>	<b>Energia:</b> 562.04 kcal <b>Grassi:</b> 16.91 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b>	<b>Energia:</b> 471.06 kcal <b>Grassi:</b> 19.18 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b>	<b>Energia:</b> 0 kcal <b>Grassi:</b> 0 g <b>Di cui acidi grassi saturi:</b>

PASTA BIO, VERDURA FRESCA

PASTI FRULLATI O SPEZZETTATI A SECONDA DELLA NECESSITA'