



Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

Lun

Minestrone estivo [205 kcal] 
 Rotolo di coniglio disossato arrosto [97 kcal]
SL SG
 Patate lesstate [115 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG 

Minestrone estivo [205 kcal] 
 Bocconcini di pollo [88 kcal] SL SG
 Fagiolini cotti all'olio [56 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG

Filetto di persico al pomodoro con patate in
 umido e polenta [257 kcal](*) SL SG
 Piselli al prezzemolo [78 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Yogurt bianco [83 kcal] SG

Risotto alla parmigiana [217 kcal] SG 
 Filetto di persico al vapore [84 kcal](*) SL SG
 Zucchine cotte all'olio [53 kcal] SL SG
 Pane integrale [77 kcal] SL
 Banana [65 kcal] SL SG 

Mar

Pasta e ceci [262 kcal] 
 Uova strapazzate [91 kcal] SG 
 Zucchine cotte all'olio [53 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG 

Lasagne al ragù con pasta all'uovo [311 kcal]

 Spinaci cotti all'olio [66 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Yogurt bianco [83 kcal] SG

Riso al pomodoro [233 kcal] SG 
 Spezzatino di tacchino con verdure [94 kcal]
SL
 Fagiolini cotti all'olio [56 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG

Passato di verdure estive con pastina [204
 kcal] 
 Hamburger di vitellone [91 kcal] SL SG
 Piselli al prezzemolo [78 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG

Mer

Risotto zucchine e salmone [310 kcal](*) SL
SG
 Pomodoro [51 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Gelato alla frutta [90 kcal](*) SG

Pasta al pomodoro [245 kcal] 
 Polpette di legumi [165 kcal] 
 Zucchine cotte all'olio [53 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG 

Crema di carote con orzo [205 kcal] 
 Filetti di merluzzo al forno [94 kcal](*) SL
 Cappuccio [51 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG 

Cous cous di verdure estive [252 kcal] 
 Polpette di legumi [165 kcal] 
 Cappuccio [51 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG

Gio

Gnocchi alla romana [287 kcal] 
 Filetti di merluzzo al forno [94 kcal](*) SL
 Carote cotte all'olio [66 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG

Passato di verdure estive con pastina [204
 kcal] 
 Bocconcini di manzo agli aromi [92 kcal] SL SG
 Patate al forno [116 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG 

Pasta al pesto [236 kcal] 
 Asiago [72 kcal] SG 
 Patate al forno [116 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Melone [33 kcal] SL SG

Crema di patate e lattuga con crostini senza
 glutine [142 kcal] SG 
 Petto di pollo alla salvia [91 kcal] SL
 Carote cotte all'olio [66 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG

Ven

Pasta al pesto [236 kcal] 
 Caciotta stagionata [74 kcal] SG
 Fagiolini cotti all'olio [56 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG

Orzo alla caprese [285 kcal] 
 Morbidelle al salmone [148 kcal] SL SG
 Carote [55 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Gelato fior di latte [109 kcal](*) SG

Farro con piselli, carote e zucchine [231
 kcal](*) 
 Frittata [95 kcal] SG 
 Zucchine cotte all'olio [53 kcal] SL SG
 Pane [59 kcal] SL
 Anguria [16 kcal] SL SG

Insalata di pasta mediterranea [290 kcal] 
 Spinaci saltati [70 kcal] SG 
 Pane [59 kcal] SL
 Yogurt bianco [83 kcal] SG
 Frutta fresca estiva [34 kcal] SL SG 

PASTA BIO, VERDURA FRESCA

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

Elenco degli allergeni

Menu valida Primavera/Estate Contratto: Padova - Parrocchia Santo Stefano di Carpanedo centro infanzia Sacro Cuore

Nome piatto



Secondi

Frittata SG			P				P												
Hamburger di vitellone SL SG																			
Morbidelle al salmone SL SG				P															
Petto di pollo alla salvia SL	P																		
Polpette di legumi	P		P				P												
Rotolo di coniglio disossato arrosto SL SG											P								
Spezzatino di tacchino con verdure SL	P										P								
Uova strapazzate SG			P				P												

Contorni

Cappuccio SL SG																			
Carote SL SG																			
Carote cotte all'olio SL SG																			
Fagiolini cotti all'olio SL SG																			
Patate al forno SL SG																			
Patate lesstate SL SG																			
Piselli al prezzemolo SL SG											P								
Pomodoro SL SG																			
Spinaci cotti all'olio SL SG																			
Spinaci saltati SG			P				P												
Zucchine cotte all'olio SL SG																			

Frutta

Anguria SL SG																			
Banana SL SG																			
Frutta fresca estiva SL SG																			
Frutta fresca estiva SL SG																			

«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/Estate 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 estiva SL SG														
Melone SL SG														

Dessert

Gelato alla frutta (*) SG							P							
Gelato fior di latte (*) SG							P							

Pane e Prodotti da forno

Pane SL							P							
Pane integrale SL							P							

Yogurt

Yogurt bianco SG							P							
-------------------------	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--

«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: Primavera/Estate Contratto: Padova - Parrocchia Santo Stefano di Carpanedo centro infanzia Sacro Cuore

Nome piatto	Ingredienti
Piatto unico	
Filetto di persico al pomodoro con patate in umido e polenta (*) SL SG	Patata fresca : 100 g , Persico Filetto surgelato (pesce) : 60 g , Mais Farina : 20 g , Pomodoro Pelati : 10 g , Sedano 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
Insalata di pasta mediterranea	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale) : 25 g  , Pomodoro : 25 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Lasagne al ragù con pasta all'uovo	Pomodoro Pelati : 50 g , Pasta all' uovo - Sfoglia (Semola di grano duro, uova [Lisozima da uovo]) : 40 g , Besciamella (Latte parz. scremato, Burro (latte), Farina di frumento (grano), Sale iodato) : 40 g , Bovino adulto Noce refrigerata : 20 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Cipolla Bianca : 2 g , Carota fresca : 3 g
Orzo alla caprese	Orzo Perlato : 50 g , Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale) : 30 g  , Pomodoro : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Risotto zucchine e salmone (*) SL SG	Salmone Filetto surgelato (pesce) : 50 g , Riso Arborio : 50 g , Zucchina fresca : 20 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Timo essiccato : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Primi	
Cous cous di verdure estive	Couscous (grano) : 50 g , Pomodoro : 20 g , Zucchina fresca : 20 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Crema di carote con orzo	Patata fresca : 40 g , Carota fresca : 40 g , Orzo Perlato : 30 g , Porro : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Crema di patate e lattuga con crostini senza glutine SG	Patata fresca : 40 g , Lattuga : 20 g , Crostini di pane senza glutine (Pane senza glutine, Olio extravergine di Oliva, Rosmarino, Salvia fresca, Timo essiccato, Origano essiccato) : 15 g , Carota fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Farro con piselli, carote e zucchine (*)	Farro : 50 g , Pisello Fine surgelato : 10 g , Zucchina fresca : 10 g , Carota fresca : 10 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 2 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Gnocchi alla romana	Semolino di grano duro : 50 g , Latte fresco Parzialmente Scremato : 30 g , Tuorlo d' uovo : 15 g , Burro (latte) : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Minestrone estivo	Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 30 g , Zucchina fresca : 20 g , Fagiolini freschi : 20 g , Patata fresca : 20 g , Carota fresca : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Fagiolo Borlotti secco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g  , Cipolla Bianca : 2 g , Sedano Verde fresco : 2 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Passato di verdure estive con pastina	Patata fresca : 40 g , Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 30 g , Carota fresca : 15 g , Zucchina fresca : 8 g , Fagiolini freschi : 7 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sedano Verde fresco : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g 
Pasta al pesto	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Basilico fresco : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pinolo sgucciato : 0 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g

Elenco delle ricette

Stagionalità: Primavera/Estate Contratto: Padova - Parrocchia Santo Stefano di Carpanedo centro infanzia Sacro Cuore

Nome piatto	Ingredienti
Primi	
Pasta al pomodoro	Pasta di Semola di grano 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 (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Basilico fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta e ceci	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Ceci secchi : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g  , Aglio fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g, Rosmarino : 0.1 g, Alloro secco : 0.1 g
Riso al pomodoro 	Riso Arborio : 50 g, Pomodoro Pelati : 40 g, Carota fresca : 5 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Risotto alla parmigiana 	Riso Arborio : 50 g, Burro (latte) : 5 g, Cipolla Bianca : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Secondi	
Asiago 	Asiago DOP (Latte vaccino, sale, caglio, fermenti lattici) : 20 g 
Bocconcini di manzo agli aromi  	Manzo Noce refrigerata : 40 g, Brodo vegetale (sedano) : 10 g, Cipolla Bianca : 6 g, Carota fresca : 6 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sedano 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 (sedano) : 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 (latte) : 20 g
Filetti di merluzzo al forno (*) 	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 50 g, Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g, Brodo vegetale (sedano) : 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 persico al vapore (*)  	Persico Filetto surgelato (pesce) : 50 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Limone Succo : 5 g, Prezzemolo fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Frittata 	Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 30 g, Latte fresco Parzialmente Scremato : 8 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g  , Prezzemolo fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Hamburger di vitellone  	Vitellone Macinato refrigerato : 40 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Limone Succo : 5 g, Sale fino iodato : 0.2 g, Rosmarino : 0.1 g, Salvia fresca : 0.1 g
Morbidelle al salmone  	Salmone Trancio surgelato (pesce) : 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
Petto di pollo alla salvia 	Pollo Petto intero refrigerato : 40 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grano tenero Tipo "00" Farina : 1 g, Salvia fresca : 0.5 g, Maggiorana disidratata : 0.5 g, Sale fino iodato : 0.2 g
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 (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g  , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 2 g, Sale fino iodato : 0.2 g, Origano essiccato : 0.1 g, Rosmarino : 0.1 g
Rotolo di coniglio disossato arrosto  	Coniglio intero refrigerato : 40 g, Brodo vegetale (sedano) : 10 g, Carota fresca : 6 g, Cipolla Bianca : 3 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Limone Succo : 5 g, Sedano Verde fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Spezzatino di tacchino con verdure 	Tacchino Fesa intera refrigerata : 40 g, Brodo vegetale (sedano) : 10 g, Carota fresca : 6 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grano tenero Tipo "00" Farina : 1 g, Sedano Verde fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g

Elenco delle ricette

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

Uova strapazzate SG	Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo): 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]): 2 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
----------------------------	--

Contorni

Cappuccio SL SG	Cavolo Cappuccio Verde : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Carote SL SG	Carota fresca : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Carote cotte all'olio SL SG	Carota fresca : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Fagiolini cotti all'olio SL SG	Fagiolini freschi : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Patate al forno SL SG	Patata fresca : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Rosmarino : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Patate lesstate SL SG	Patata fresca : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Piselli al prezzemolo SL SG	Pisello Fine fresco : 60 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 10.2 g
Pomodoro SL SG	Pomodoro : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Spinaci cotti all'olio SL SG	Spinacio fresco : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Spinaci saltati SG	Spinacio fresco : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]): 1 g  , Sale fino iodato : 0.2 g , Aglio fresco : 0 g
Zucchine cotte all'olio SL SG	Zucchina fresca : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g

Frutta

Anguria SL SG	Anguria : 100 g
Banana SL SG	Banana : 100 g 
Frutta fresca estiva SL SG	Albicocca , Banana  , Pesca , Ciliegia , Melone retato , Anguria , Fragola , Susina Gialla
Frutta fresca estiva SL SG	Frutta fresca estiva : 100 g
Frutta fresca estiva SL SG	Albicocca , Banana  , Pesca , Ciliegia , Melone retato , Anguria , Fragola , Susina Gialla
Melone SL SG	Melone retato : 100 g

Dessert

Gelato alla frutta (*) SG	Gelato alla frutta (latte) : 50 g
Gelato fior di latte (*) SG	Gelato fior di latte : 50 g

Elenco delle ricette

Stagionalità: Primavera/Estate Contratto: Padova - Parrocchia Santo Stefano di Carpanedo centro infanzia Sacro Cuore

Nome piatto

Ingredienti

Pane e Prodotti da forno

Pane SL	Pane comune (grano) : 20 g
Pane integrale SL	Pane Integrale (segale, grano) : 30 g
Yogurt	
Yogurt bianco SG	Yogurt al naturale da latte 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 (*) SL SG	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
Insalata di pasta mediterranea	1214 kj / 290 kcal	10.63 g	3.69 g	40.65 g	3.2 g	1.85 g	10.41 g	0.33 g
Lasagne al ragù con pasta all'uovo	1301 kj / 311 kcal	11.02 g	3.73 g	40.92 g	4.36 g	2.06 g	13.58 g	0.49 g
Orzo alla caprese	1191 kj / 285 kcal	11.59 g	4.3 g	36.21 g	0.96 g	5 g	11.04 g	0.35 g
Risotto zucchine e salmone (*) SL SG	1299 kj / 310 kcal	11.29 g	2.29 g	41.62 g	1.5 g	0.99 g	12.68 g	0.36 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cous cous di verdure estive	1054 kj / 252 kcal	6.22 g	1.31 g	39.77 g	1.04 g	3.19 g	7.59 g	0.29 g
Crema di carote con orzo	857 kj / 205 kcal	6.48 g	1.24 g	32.43 g	4.24 g	5.22 g	5.48 g	0.34 g
Crema di patate e lattuga con crostini senza glutine SG	593 kj / 142 kcal	7.93 g	1.48 g	14.13 g	3.02 g	2.66 g	2.8 g	0.45 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
Minestrone estivo	860 kj / 205 kcal	6.37 g	1.18 g	32.15 g	3.93 g	3.56 g	6.1 g	0.3 g
Passato di verdure estive con pastina	854 kj / 204 kcal	6.44 g	1.22 g	32.76 g	3.23 g	2.35 g	5.25 g	0.1 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 e ceci	1096 kj / 262 kcal	6.9 g	1.27 g	44.39 g	2.62 g	2.78 g	8.22 g	0.24 g
Riso al pomodoro SG	977 kj / 233 kcal	6.25 g	1.3 g	41.89 g	1.79 g	1.04 g	4.9 g	0.28 g
Risotto alla parmigiana SG	908 kj / 217 kcal	5.22 g	3.01 g	40.54 g	0.44 g	0.55 g	4.43 g	0.26 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Asiago SG	301 kj / 72 kcal	5.12 g	3 g	0.16 g	0.16 g	0 g	6.28 g	0.38 g
Bocconcini di manzo agli aromi SL SG	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 SL SG	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 SG	308 kj / 74 kcal	5.92 g	3.47 g	0.16 g	0.16 g	0 g	4.92 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
Filetti di merluzzo al forno (*) SL	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 persico al vapore (*) SL SG	352 kj / 84 kcal	5.77 g	0.88 g	0.31 g	0.12 g	0.07 g	7.76 g	0.31 g
Frittata SG	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
Hamburger di vitellone SL SG	383 kj / 91 kcal	6.3 g	1.16 g	0.33 g	0.15 g	0.04 g	8.39 g	0.26 g
Morbidelle al salmone SL SG	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
Petto di pollo alla salvia SL	380 kj / 91 kcal	5.38 g	0.84 g	1.07 g	0.31 g	0.19 g	9.51 g	0.23 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
Rotolo di coniglio disossato arrosto SL SG	406 kj / 97 kcal	6.75 g	1.41 g	1.03 g	0.85 g	0.28 g	8.11 g	0.31 g
Spezzatino di tacchino con verdure SL	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 SG	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 SL SG	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 SL SG	232 kj / 55 kcal	5.06 g	0.72 g	2.28 g	2.28 g	0.93 g	0.33 g	0.27 g
Carote cotte all'olio SL SG	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
Fagiolini cotti all'olio SL SG	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
Patate al forno SL SG	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 SL SG	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 SL SG	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
Pomodoro SL SG	212 kj / 51 kcal	5.06 g	0.72 g	1.05 g	1.05 g	0.6 g	0.3 g	0.2 g
Spinaci cotti all'olio SL SG	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
Spinaci saltati SG	293 kj / 70 kcal	5.7 g	0.94 g	1.8 g	0.24 g	1.14 g	2.37 g	0.36 g
Zucchine cotte all'olio SL SG	223 kj / 53 kcal	5.06 g	0.74 g	0.84 g	0.78 g	0.78 g	0 g	0.2 g

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Anguria SL SG	67 kj / 16 kcal	0 g	0 g	3.7 g	3.7 g	0.2 g	0.4 g	0.01 g
Banana SL SG	272 kj / 65 kcal	0.3 g	0 g	15.4 g	12.8 g	1.8 g	1.2 g	0 g
Frutta fresca estiva SL SG	141 kj / 34 kcal	0.16 g	0 g	7.61 g	7.29 g	1.26 g	0.73 g	0.01 g
Frutta fresca estiva SL SG	142 kj / 34 kcal	0.16 g	0 g	7.61 g	7.29 g	1.26 g	0.73 g	0.01 g
Frutta fresca estiva SL SG	141 kj / 34 kcal	0.16 g	0 g	7.61 g	7.29 g	1.26 g	0.73 g	0.01 g
Melone SL SG	138 kj / 33 kcal	0.2 g	0 g	7.4 g	7.4 g	0.7 g	0.8 g	0.02 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Gelato alla frutta (*) SG	375 kj / 90 kcal	4 g	2.48 g	12.35 g	11.85 g	0 g	1.75 g	0.08 g
Gelato fior di latte (*) SG	456 kj / 109 kcal	6.85 g	4.29 g	10.35 g	10.35 g	0 g	2.1 g	0.13 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane SL	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 SL	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 SG	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: Primavera/Estate Pranzo

	Settimana 1	Settimana 2	Settimana 3	Settimana 4		
1 ^a	<p>Energia: 510.78 kcal Grassi: 19.15 g Di cui acidi grassi saturi: 3.49 g Carboidrati: 68.69 g Di cui zuccheri: 12.77 g Fibre: 6.98 g Proteine: 18.26 g Sodio: 458.68 mg</p>	<p>Energia: 499.24 kcal Grassi: 20.37 g Di cui acidi grassi saturi: 4.05 g Carboidrati: 66.34 g Di cui zuccheri: 11.06 g Fibre: 5.42 g Proteine: 14.96 g Sodio: 439.04 mg</p>	<p>Energia: 509.62 kcal Grassi: 20.43 g Di cui acidi grassi saturi: 5.51 g Carboidrati: 68.52 g Di cui zuccheri: 14.78 g Fibre: 2.19 g Proteine: 16.37 g Sodio: 381.55 mg</p>	<p>Energia: 539.98 kcal Grassi: 21.27 g Di cui acidi grassi saturi: 6.39 g Carboidrati: 66.08 g Di cui zuccheri: 14.54 g Fibre: 5.73 g Proteine: 21.26 g Sodio: 542.95 mg</p>	<p>Energia: 458.5 kcal Grassi: 17.8 g Di cui acidi grassi saturi: 5.57 g Carboidrati: 62.64 g Di cui zuccheri: 11.75 g Fibre: 4.98 g Proteine: 15.19 g Sodio: 427.22 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>
2 ^a	<p>Energia: 441.99 kcal Grassi: 16.99 g Di cui acidi grassi saturi: 2.75 g Carboidrati: 55.27 g Di cui zuccheri: 13.61 g Fibre: 7.36 g Proteine: 19.14 g Sodio: 437.18 mg</p>	<p>Energia: 518.27 kcal Grassi: 21.39 g Di cui acidi grassi saturi: 7.1 g Carboidrati: 61.59 g Di cui zuccheri: 10.36 g Fibre: 3.8 g Proteine: 22.01 g Sodio: 523.55 mg</p>	<p>Energia: 556.85 kcal Grassi: 19.2 g Di cui acidi grassi saturi: 3.65 g Carboidrati: 81.18 g Di cui zuccheri: 14.46 g Fibre: 9.67 g Proteine: 17.54 g Sodio: 456.05 mg</p>	<p>Energia: 505.32 kcal Grassi: 18.46 g Di cui acidi grassi saturi: 3.16 g Carboidrati: 69.34 g Di cui zuccheri: 12.28 g Fibre: 5.88 g Proteine: 18.02 g Sodio: 354.6 mg</p>	<p>Energia: 656.39 kcal Grassi: 34.69 g Di cui acidi grassi saturi: 11.56 g Carboidrati: 65.02 g Di cui zuccheri: 14.89 g Fibre: 6.9 g Proteine: 24.61 g Sodio: 559.74 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>
3 ^a	<p>Energia: 476.4 kcal Grassi: 17.83 g Di cui acidi grassi saturi: 4.49 g Carboidrati: 58.38 g Di cui zuccheri: 10.29 g Fibre: 7.1 g Proteine: 23.21 g Sodio: 4363.65 mg</p>	<p>Energia: 476.29 kcal Grassi: 17.04 g Di cui acidi grassi saturi: 2.92 g Carboidrati: 65.78 g Di cui zuccheri: 11.48 g Fibre: 4.89 g Proteine: 18.34 g Sodio: 439.46 mg</p>	<p>Energia: 442.41 kcal Grassi: 17.08 g Di cui acidi grassi saturi: 2.77 g Carboidrati: 57.64 g Di cui zuccheri: 12.91 g Fibre: 8.12 g Proteine: 16.71 g Sodio: 508.75 mg</p>	<p>Energia: 516.41 kcal Grassi: 17.82 g Di cui acidi grassi saturi: 5.27 g Carboidrati: 75.53 g Di cui zuccheri: 10.88 g Fibre: 4.04 g Proteine: 17.06 g Sodio: 486.09 mg</p>	<p>Energia: 454.53 kcal Grassi: 20.3 g Di cui acidi grassi saturi: 3.93 g Carboidrati: 53.72 g Di cui zuccheri: 7.69 g Fibre: 6.15 g Proteine: 15.63 g Sodio: 483.68 mg</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi: 0 g Carboidrati: 0 g Di cui zuccheri: 0 g Fibre: 0 g Proteine: 0 g Sodio: 0 mg</p>
	<p>Energia: 495.86 kcal Grassi: 16.73 g Di cui acidi grassi saturi:</p>	<p>Energia: 466.63 kcal Grassi: 18.34 g Di cui acidi grassi saturi:</p>	<p>Energia: 560.79 kcal Grassi: 18.63 g Di cui acidi grassi saturi:</p>	<p>Energia: 391.41 kcal Grassi: 18.66 g Di cui acidi grassi saturi:</p>	<p>Energia: 535.16 kcal Grassi: 21.44 g Di cui acidi grassi saturi:</p>	<p>Energia: 0 kcal Grassi: 0 g Di cui acidi grassi saturi:</p>

PASTA BIO, VERDURA FRESCA

PASTI FRULLATI O SPEZZETTATI A SECONDA DELLA NECESSITA'