

Menu: Menu Infanzia (3-6 anni) - Autunno/Inverno **Pranzo**



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1<sup>a</sup>

Crema di carote con orzo  
Scaloppine di tacchino al limone  
Purea di patate  
Pane

Cappuccio  
Pasta e ceci  
Frittata al forno con verdure invernali  
Pane

Insalata di arance e finocchi  
Pasta ricotta e noci  
Pane integrale  
Torta allo yogurt e cioccolato

Bieta cotta all'olio  
Risotto alla zucca  
Crocchette di merluzzo gratinate al forno  
Pane integrale

Carote  
Pasta integrale al pomodoro  
Asiago  
Pane

2<sup>a</sup>

Carote  
Pasta con broccoli  
Straccetti di pollo dorati al mais  
Pane

Palline di spinaci  
Pasta e fagioli  
Pane  
Yogurt alla frutta

Insalata  
Pasta all'olio EVO e grana  
Polpette di legumi  
Pane integrale

Verza cotta all'olio  
Minestra d'orzo  
Hamburger di vitellone  
Polenta  
Pane integrale

Finocchio  
Risotto al radicchio  
Filetto di platessa dorata al forno  
Pane

3<sup>a</sup>

Finocchio al latte  
Riso con piselli  
Pane  
Yogurt alla frutta

Insalata  
Pasta integrale all'ortolana  
Polpettone di tacchino  
Pane

Carote cotte all'olio  
Pastina in brodo vegetale  
Patate al forno  
Merluzzo alla ligure  
Pane integrale

Spinaci cotti all'olio  
Risotto allo zafferano  
Ricotta  
Pane integrale

Cappuccio  
Zuppa d'orzo con lenticchie  
Uova sode  
Pane

4<sup>a</sup>

Carote  
Cous cous di verdure invernali  
Polpette di pesce  
Pane

Bieta cotta all'olio  
Crema di zucca con riso  
Arista di maiale agli agrumi  
Polenta  
Pane














Insalata  
Risotto ai porri  
Ceci in umido  
Pane integrale

Cavolfiore gratinato al forno  
Gnocchi di patate al pomodoro  
Petto di pollo alla salvia  
Pane integrale











Insalata  
Pizza Margherita  
Pane  
Yogurt alla frutta









## Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
<b>Piatto unico</b>	
Pasta e fagioli	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua) : 30 g , Patata fresca : 30 g , Fagiolo Borlotti secco : 30 g , Carota fresca : 25 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Cipolla Bianca : 3 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasta ricotta e noci	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua) : 60 g , Ricotta di Vacca ( <b>latte</b> ) : 40 g , Noce ( <b>noci</b> ) : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g , Pepe Nero : 0 g , Noce moscata in polvere : 0 g
Pizza Margherita	<b>Grano</b> tenero Tipo "0" Farina : 60 g , Pomodoro Pelati : 40 g , Mozzarella ( <b>latte</b> , caglio, fermenti lattici, sale) : 30 g  , Acqua : 30 g , Lievito di Birra : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Origano essiccato : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Riso con piselli	Riso Arborio : 60 g , Pisello fresco : 60 g , Carota fresca : 7 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 5 g  , Cipolla Bianca : 3 g , Sale fino iodato : 0.3 g
<b>Primi</b>	
Cous cous di verdure invernali	Couscous ( <b>grano</b> ) : 60 g , Porro : 25 g , Carota fresca : 25 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 [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Crema di carote con orzo	Patata fresca : 50 g , Carota fresca : 50 g , <b>Orzo</b> Perlato : 30 g , Porro : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Crema di zucca con riso	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 [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Gnocchi di patate al pomodoro	Gnocchi di patate freschi ( <b>grano, uovo, Lisozima da uovo</b> ) : 120 g , Pomodoro Pelati : 50 g , Carota fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 3 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Minestra d'orzo	Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 100 g , Patata fresca : 40 g , Carota fresca : 40 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 [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g 
Pasta integrale al pomodoro	Pasta di Semola integrale di <b>grano</b> duro (Semola integrale di grano duro, acqua) : 60 g , Pomodoro Pelati : 50 g , Carota fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 3 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Basilico fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasta all'olio EVO e grana	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua) : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasta integrale all'ortolana	Pasta di Semola integrale di <b>grano</b> duro (Semola integrale di grano duro, acqua) : 60 g , Pomodoro Pelati : 50 g , Carota fresca : 10 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , <b>Sedano</b> Verde fresco : 5 g , Cipolla Bianca : 3 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasta con broccoli	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua) : 60 g , Broccolo fresco : 30 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 3 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g , Aglio fresco : 0.1 g , Prezzemolo fresco : 0.1 g

## Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
<b>Primi</b>	
Pasta e ceci	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro (Semola di grano duro, acqua) : 60 g, Ceci secchi : 15 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Aglio fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.3 g, Rosmarino : 0.1 g, Alloro secco : 0.1 g
Pastina in brodo vegetale	Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 100 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 [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g 
Risotto ai porri	Riso Arborio : 60 g, Porro : 50 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 3 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Risotto al radicchio	Riso Arborio : 60 g, Radicchio rosso : 40 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Burro ( <b>latte</b> ) : 5 g, Carota fresca : 3 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Cipolla Bianca : 2 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Risotto alla zucca	Riso Arborio : 60 g, Zucca : 50 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Carota fresca : 4 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Cipolla Bianca : 2 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Risotto allo zafferano	Riso Arborio : 60 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Burro ( <b>latte</b> ) : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Cipolla Bianca : 2 g, Zafferano : 0.5 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Zuppa d'orzo con lenticchie	<b>Orzo</b> Perlato : 30 g, Carota fresca : 30 g, Lenticchia secca : 20 g, Cipolla Bianca : 5 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, <b>Sedano</b> Verde fresco : 3 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
<b>Secondi</b>	
Arista di maiale agli agrumi	Maiale Lonza refrigerata : 50 g, Arancia succo : 10 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Limone Succo : 5 g, <b>Grano</b> tenero Tipo "00" Farina : 4 g, Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.3 g
Asiago	Asiago DOP ( <b>Latte</b> vaccino, sale, caglio, fermenti lattici) : 30 g 
Ceci in umido	Ceci secchi : 40 g, Pomodoro Pelati : 15 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Cipolla Bianca : 8 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Rosmarino : 1 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Crocchette di merluzzo gratinate al forno	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 70 g, Patata fresca : 25 g, Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 7 g, <b>Uova</b> Intere pastorizzate ( <b>Lisozima da uovo</b> ) : 4 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 2 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Filetto di platessa dorata al forno	Platessa filetto surgelata ( <b>pesce</b> ) : 70 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 2 g, Mais Farina : 2 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Frittata al forno con verdure invernali	<b>Uova</b> Intere pastorizzate ( <b>Lisozima da uovo</b> ) : 60 g, <b>Latte</b> UHT Parzialmente Scremato : 10 g, Spinacio a cubetti surgelato : 7.5 g, Bieta Foglie surgelata : 7.5 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Prezzemolo fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.3 g
Hamburger di vitellone	Vitellone Macinato refrigerato : 50 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Limone Succo : 5 g, Sale fino iodato : 0.3 g, Rosmarino : 0.1 g, Salvia fresca : 0.1 g
Merluzzo alla ligure	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 70 g, Pomodoro : 40 g, Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Olive denocciolate ( <b>solfiti</b> ) : 5 g, Aglio fresco : 1 g, Prezzemolo fresco : 1 g, Capperi ( <b>solfiti</b> ) : 1 g, Sale fino iodato : 0.3 g

## Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
<b>Secondi</b>	
Petto di pollo alla salvia	Pollo Petto intero refrigerato : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , <b>Grano</b> tenero Tipo "00" Farina : 2 g , Salvia fresca : 0.5 g , Maggiorana disidratata : 0.5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Polpette di legumi	Carota fresca : 15 g , Ceci secchi : 14 g , Lenticchia secca : 13 g , Fagiolo Borlotti secco : 13 g , Patata fresca : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 5 g  , Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito ) : 3 g , Sale fino iodato : 0.3 g , Origano essiccato : 0.1 g , Rosmarino : 0.1 g
Polpettine di pesce	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 35 g , Platessa filetto surgelata ( <b>pesce</b> ) : 35 g , Patata fresca : 25 g , Carota fresca : 12 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo,</b> <b>uova</b> ]) : 2 g  , Prezzemolo fresco : 1 g , Salvia fresca : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Polpettone di tacchino	Tacchino Fesa intera refrigerata : 50 g , Patata fresca : 20 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , <b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 6 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 ) : 3 g
Ricotta	Ricotta di Vacca ( <b>latte</b> ) : 50 g
Scaloppine di tacchino al limone	Tacchino Petto porzionato refrigerato : 50 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 ) : 0.3 g
Straccetti di pollo dorati al mais	Pollo Petto intero refrigerato : 50 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito ) : 5 g , Mais Farina : 3 g , Sale fino iodato : 0.3 g , Rosmarino : 0.1 g , Salvia fresca : 0.1 g
Uova sode	<b>Uova</b> Intere fresche ( <b>Lisozima da uovo</b> ) : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
<b>Contorni</b>	
Bieta cotta all'olio	Bieta Costa fresca : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Cappuccio	Cavolo Cappuccio Verde : 45 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Carote	Carota fresca : 45 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Carote cotte all'olio	Carota fresca : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Cavolfiore gratinato al forno	Cavolfiore fresco : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito ) : 3 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Finocchio	Finocchio fresco : 45 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Finocchio al latte	Finocchio fresco : 80 g , <b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Insalata	Lattuga : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Insalata di arance e finocchi	Arancia : 30 g , Finocchio fresco : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Palline di spinaci	Spinacio fresco : 50 g , Patata fresca : 20 g , Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito ) : 6 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate ( <b>Lisozima da uovo</b> ) : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g
Patate al forno	Patata fresca : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Rosmarino : 1 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Polenta	Acqua : 120 g , Mais Farina : 30 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Purea di patate	Patata fresca : 120 g , <b>Latte</b> UHT Parzialmente Scremato : 15 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 3 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato ( <b>Latte</b> , sale, caglio [ <b>Lisozima da uovo, uova</b> ]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.3 g

## Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
-------------	-------------

**Contorni**

Spinaci cotti all'olio	Spinacio fresco : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Verza cotta all'olio	Cavolo Verza : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g

**Dessert**

Torta allo yogurt e cioccolato	<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 , Cacao in polvere : 0.71 g
--------------------------------	--

**Pane e Prodotti da forno**

Pane	Pane comune ( <b>grano</b> ) : 40 g
Pane integrale	Pane Integrale ( <b>segale, grano</b> ) : 50 g

**Yogurt**

Yogurt alla frutta	Yogurt alla frutta da <b>latte</b> intero : 125 g
Yogurt alla frutta	Yogurt alla frutta 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
Pasta e fagioli	1230 kj / 294 kcal	7.77 g	1.72 g	45.45 g	4.5 g	7.29 g	11.92 g	0.45 g
Pasta ricotta e noci	1801 kj / 430 kcal	21.25 g	4.94 g	49.63 g	4.39 g	2.55 g	13.2 g	0.43 g
Pizza Margherita	1430 kj / 341 kcal	11.77 g	4.25 g	47.68 g	3.04 g	2.87 g	13.71 g	0.46 g
Riso con piselli	1248 kj / 298 kcal	7.01 g	1.66 g	52.84 g	3.22 g	4.63 g	9.08 g	0.41 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cous cous di verdure invernali	1257 kj / 300 kcal	6.3 g	1.32 g	49.74 g	3.28 g	4.53 g	9.46 g	0.46 g
Crema di carote con orzo	925 kj / 221 kcal	6.88 g	1.43 g	34.99 g	5.04 g	5.69 g	6.13 g	0.48 g
Crema di zucca con riso	722 kj / 172 kcal	6.04 g	1.3 g	27.3 g	2.74 g	1.07 g	3.77 g	0.39 g
Gnocchi di patate al pomodoro	1058 kj / 253 kcal	7.07 g	1.49 g	39.63 g	7.23 g	2.11 g	7.01 g	1.82 g
Minestra d'orzo	871 kj / 208 kcal	6.77 g	1.41 g	32.57 g	4.37 g	5.05 g	5.71 g	0.47 g
Pasta integrale al pomodoro	1158 kj / 277 kcal	7.56 g	1.58 g	45.2 g	5.48 g	5.65 g	8.18 g	0.39 g
Pasta all'olio EVO e grana	1124 kj / 269 kcal	6.68 g	1.38 g	47.46 g	2.52 g	1.62 g	7.53 g	0.35 g
Pasta integrale all'ortolana	1163 kj / 278 kcal	7.56 g	1.58 g	45.35 g	5.89 g	5.76 g	8.18 g	0.44 g
Pasta con broccoli	1163 kj / 278 kcal	6.8 g	1.38 g	48.65 g	3.71 g	2.62 g	8.48 g	0.39 g
Pasta e ceci	1326 kj / 317 kcal	7.64 g	1.51 g	54.64 g	3.22 g	3.73 g	10.68 g	0.36 g
Pastina in brodo vegetale	698 kj / 167 kcal	6.28 g	1.31 g	24.5 g	2.03 g	1.09 g	4.41 g	0.35 g
Risotto ai porri	1150 kj / 275 kcal	6.13 g	1.31 g	51.09 g	2.97 g	2.11 g	6.11 g	0.4 g
Risotto al radicchio	1080 kj / 258 kcal	5.3 g	3.03 g	49.35 g	1.23 g	1.94 g	5.68 g	0.4 g
Risotto alla zucca	1121 kj / 268 kcal	6.14 g	1.33 g	50.49 g	1.87 g	1.02 g	5.64 g	0.4 g
Risotto allo zafferano	1053 kj / 251 kcal	5.28 g	3.03 g	48.79 g	0.58 g	0.67 g	5.14 g	0.39 g
Zuppa d'orzo con lenticchie	934 kj / 223 kcal	6.53 g	1.37 g	34.01 g	2.99 g	6.55 g	9.1 g	0.44 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Arista di maiale agli agrumi	574 kj / 137 kcal	8.54 g	1.85 g	4.34 g	1.1 g	0.16 g	10.88 g	0.36 g
Asiago	451 kj / 108 kcal	7.68 g	4.5 g	0.24 g	0.24 g	0 g	9.42 g	0.57 g
Ceci in umido	746 kj / 178 kcal	7.64 g	1.06 g	19.88 g	2.6 g	5.76 g	8.65 g	0.34 g
Crocchette di merluzzo gratinate al forno	617 kj / 147 kcal	6.61 g	1.33 g	8.98 g	0.24 g	0.67 g	13.17 g	0.58 g
Filetto di platessa dorata al forno	480 kj / 115 kcal	5.97 g	0.86 g	2.97 g	0.14 g	0.14 g	12.45 g	0.54 g
Frittata al forno con verdure invernali	592 kj / 141 kcal	11.23 g	3.25 g	0.95 g	0.72 g	0.28 g	9.09 g	0.58 g

## Elenco dei valori nutrizionali

## Nome piatto

## Secondi

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Hamburger di vitellone	430 kj / 103 kcal	6.62 g	1.26 g	0.33 g	0.15 g	0.04 g	10.48 g	0.37 g
Merluzzo alla ligure	482 kj / 115 kcal	6.87 g	0.99 g	1.86 g	1.81 g	1.06 g	11.48 g	0.61 g
Petto di pollo alla salvia	436 kj / 104 kcal	5.47 g	0.87 g	1.85 g	0.32 g	0.21 g	11.95 g	0.34 g
Polpette di legumi	862 kj / 206 kcal	7.81 g	1.75 g	23.95 g	2.5 g	6.7 g	10.74 g	0.47 g
Polpettine di pesce	556 kj / 133 kcal	6.55 g	1.25 g	5.6 g	1.2 g	0.97 g	12.91 g	0.53 g
Polpettone di tacchino	600 kj / 143 kcal	7.02 g	1.71 g	5.9 g	0.52 g	0.46 g	14.21 g	0.22 g
Ricotta	306 kj / 73 kcal	5.45 g	3.41 g	1.75 g	1.75 g	0 g	4.4 g	0.1 g
Scaloppine di tacchino al limone	446 kj / 106 kcal	5.61 g	0.92 g	1.77 g	0.24 g	0.18 g	12.27 g	0.33 g
Straccetti di pollo dorati al mais	505 kj / 121 kcal	5.51 g	0.87 g	5.73 g	0.25 g	0.33 g	12.34 g	0.45 g
Uova sode	510 kj / 122 kcal	10.22 g	2.63 g	0 g	0 g	0 g	7.44 g	0.5 g

## Contorni

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bieta cotta all'olio	245 kj / 59 kcal	5.08 g	0.72 g	2.24 g	2.24 g	0.96 g	1.04 g	0.31 g
Cappuccino	224 kj / 54 kcal	5.04 g	0.72 g	1.13 g	1.13 g	1.17 g	0.95 g	0.32 g
Carote	254 kj / 61 kcal	5.09 g	0.72 g	3.42 g	3.42 g	1.4 g	0.5 g	0.4 g
Carote cotte all'olio	305 kj / 73 kcal	5.16 g	0.72 g	6.08 g	6.08 g	2.48 g	0.88 g	0.48 g
Cavolfiore gratinato al forno	357 kj / 85 kcal	6.01 g	1.25 g	4.08 g	1.98 g	2.03 g	3.79 g	0.41 g
Finocchio	205 kj / 49 kcal	5 g	0.72 g	0.45 g	0.45 g	0.99 g	0.54 g	0.3 g
Finocchio al latte	247 kj / 59 kcal	5.22 g	0.86 g	1.55 g	1.55 g	1.76 g	1.49 g	0.32 g
Insalata	202 kj / 48 kcal	5.06 g	0.73 g	0.33 g	0.33 g	0.23 g	0.27 g	0.3 g
Insalata di arance e finocchi	242 kj / 58 kcal	5.06 g	0.72 g	2.64 g	2.64 g	1.14 g	0.57 g	0.3 g
Palline di spinaci	488 kj / 117 kcal	6.94 g	1.52 g	8.94 g	0.4 g	1.5 g	4.34 g	0.59 g
Patate al forno	635 kj / 152 kcal	6.24 g	0.96 g	21.74 g	0.62 g	2 g	2.53 g	0.32 g
Polenta	455 kj / 109 kcal	0.81 g	0.09 g	24.24 g	0.45 g	0.93 g	2.61 g	0.3 g
Purea di patate	615 kj / 147 kcal	4.78 g	2.36 g	22.4 g	1.28 g	1.92 g	4.01 g	0.38 g
Spinaci cotti all'olio	305 kj / 73 kcal	5.56 g	0.78 g	2.4 g	0.32 g	1.52 g	2.72 g	0.49 g
Verza cotta all'olio	252 kj / 60 kcal	5.05 g	0.73 g	3.42 g	1.27 g	1.76 g	1.12 g	0.33 g

## Dessert

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Torta allo yogurt e cioccolato	354 kj / 84 kcal	2.48 g	0.54 g	13.66 g	4.19 g	0.5 g	2.7 g	0.03 g

## Elenco dei valori nutrizionali

## Nome piatto

## Pane e Prodotti da forno

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	496 kj / 118 kcal	0.16 g	0.04 g	27 g	0.76 g	1.2 g	3.28 g	0.64 g
Pane integrale	534 kj / 128 kcal	0.65 g	0.15 g	26.9 g	1.25 g	2.85 g	3.75 g	0.69 g

## Yogurt

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Yogurt alla frutta	461 kj / 110 kcal	4.13 g	0.89 g	15.75 g	15.75 g	0.25 g	3.5 g	0.15 g
Yogurt alla frutta	461 kj / 110 kcal	4.13 g	0.89 g	15.75 g	15.75 g	0.25 g	3.5 g	0.15 g



# Menu: Autunno/Inverno Pranzo





	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 <sup>a</sup>	<p><b>Energia:</b> 592.78 kcal  <b>Grassi:</b> 17.43 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.75 g  <b>Carboidrati:</b> 86.15 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 7.32 g  <b>Fibre:</b> 8.99 g  <b>Proteine:</b> 25.69 g  <b>Sodio:</b> 734.23 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 629.98 kcal  <b>Grassi:</b> 24.07 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 5.51 g  <b>Carboidrati:</b> 83.71 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 5.83 g  <b>Fibre:</b> 6.37 g  <b>Proteine:</b> 24 g  <b>Sodio:</b> 757.04 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 700.1 kcal  <b>Grassi:</b> 29.44 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 6.35 g  <b>Carboidrati:</b> 92.83 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 12.46 g  <b>Fibre:</b> 7.04 g  <b>Proteine:</b> 20.21 g  <b>Sodio:</b> 579.26 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 601.17 kcal  <b>Grassi:</b> 18.47 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.54 g  <b>Carboidrati:</b> 88.61 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 5.6 g  <b>Fibre:</b> 5.5 g  <b>Proteine:</b> 23.6 g  <b>Sodio:</b> 790.43 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 563.48 kcal  <b>Grassi:</b> 20.48 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 6.74 g  <b>Carboidrati:</b> 75.86 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 9.9 g  <b>Fibre:</b> 8.01 g  <b>Proteine:</b> 21.38 g  <b>Sodio:</b> 800.34 mg</p>
2 <sup>a</sup>	<p><b>Energia:</b> 577.62 kcal  <b>Grassi:</b> 17.56 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.01 g  <b>Carboidrati:</b> 84.8 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 8.14 g  <b>Fibre:</b> 5.54 g  <b>Proteine:</b> 24.59 g  <b>Sodio:</b> 751.52 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 638.61 kcal  <b>Grassi:</b> 18.99 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.17 g  <b>Carboidrati:</b> 97.14 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 21.41 g  <b>Fibre:</b> 10.23 g  <b>Proteine:</b> 23.04 g  <b>Sodio:</b> 734.07 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 650.04 kcal  <b>Grassi:</b> 20.19 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.01 g  <b>Carboidrati:</b> 98.64 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 6.6 g  <b>Fibre:</b> 11.4 g  <b>Proteine:</b> 22.29 g  <b>Sodio:</b> 724.76 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 522.54 kcal  <b>Grassi:</b> 16.97 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.24 g  <b>Carboidrati:</b> 73.63 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 6.63 g  <b>Fibre:</b> 9.29 g  <b>Proteine:</b> 21.8 g  <b>Sodio:</b> 735.42 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 540 kcal  <b>Grassi:</b> 16.42 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.65 g  <b>Carboidrati:</b> 79.77 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 2.58 g  <b>Fibre:</b> 4.27 g  <b>Proteine:</b> 21.94 g  <b>Sodio:</b> 750.12 mg</p>
3 <sup>a</sup>	<p><b>Energia:</b> 585.63 kcal  <b>Grassi:</b> 16.52 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.44 g  <b>Carboidrati:</b> 97.14 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 21.28 g  <b>Fibre:</b> 7.84 g  <b>Proteine:</b> 17.34 g  <b>Sodio:</b> 607.45 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 587.9 kcal  <b>Grassi:</b> 19.8 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.06 g  <b>Carboidrati:</b> 78.58 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 7.23 g  <b>Fibre:</b> 7.65 g  <b>Proteine:</b> 26.04 g  <b>Sodio:</b> 638.41 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 521.46 kcal  <b>Grassi:</b> 19.49 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.3 g  <b>Carboidrati:</b> 67.17 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 8.44 g  <b>Fibre:</b> 7.24 g  <b>Proteine:</b> 21.35 g  <b>Sodio:</b> 818.36 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 524.92 kcal  <b>Grassi:</b> 16.94 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 7.37 g  <b>Carboidrati:</b> 79.84 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 3.9 g  <b>Fibre:</b> 5.04 g  <b>Proteine:</b> 16.01 g  <b>Sodio:</b> 666.7 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 516.75 kcal  <b>Grassi:</b> 21.94 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 4.75 g  <b>Carboidrati:</b> 62.13 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 4.88 g  <b>Fibre:</b> 8.92 g  <b>Proteine:</b> 20.76 g  <b>Sodio:</b> 758.95 mg</p>
4 <sup>a</sup>	<p><b>Energia:</b> 612.1 kcal  <b>Grassi:</b> 18.09 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.33 g  <b>Carboidrati:</b> 85.76 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 8.66 g  <b>Fibre:</b> 8.09 g  <b>Proteine:</b> 26.14 g  <b>Sodio:</b> 810.24 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 511.42 kcal  <b>Grassi:</b> 17.69 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.6 g  <b>Carboidrati:</b> 71.87 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 5.94 g  <b>Fibre:</b> 3.37 g  <b>Proteine:</b> 19.75 g  <b>Sodio:</b> 679.23 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 628.43 kcal  <b>Grassi:</b> 19.48 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.25 g  <b>Carboidrati:</b> 98.2 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 7.15 g  <b>Fibre:</b> 10.94 g  <b>Proteine:</b> 18.77 g  <b>Sodio:</b> 686.75 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 569.6 kcal  <b>Grassi:</b> 19.2 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 3.76 g  <b>Carboidrati:</b> 72.46 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 10.79 g  <b>Fibre:</b> 7.21 g  <b>Proteine:</b> 26.51 g  <b>Sodio:</b> 1303.57 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 618.08 kcal  <b>Grassi:</b> 21.11 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 5.91 g  <b>Carboidrati:</b> 90.76 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 19.88 g  <b>Fibre:</b> 4.55 g  <b>Proteine:</b> 20.76 g  <b>Sodio:</b> 619.5 mg</p>

Menu: Menu Infanzia (3-6 anni) - Autunno/Inverno **Merenda**



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 <sup>a</sup>	Budino al cacao	Fette biscottate e frutta di stagione invernale	Frutta fresca invernale	Pane e frutta di stagione invernale	Yogurt naturale intero con frutta fresca
2 <sup>a</sup>	Yogurt naturale intero con frutta fresca	Frutta fresca invernale	Fette biscottate con marmellata	Pane con crema di nocciole	Latte e biscotti
3 <sup>a</sup>	Pane e frutta di stagione invernale	Pane con marmellata	Budino al cacao	Latte e biscotti	Fette biscottate con crema di nocciole
4 <sup>a</sup>	Fette biscottate con marmellata	Torta allo yogurt	Pane e frutta di stagione invernale	Bruschetta con pomodoro	Pane con crema di nocciole

## Elenco delle ricette

Nome piatto	Ingredienti
<b>Frutta</b>	
Fette biscottate e frutta di stagione invernale	Frutta fresca invernale : 80 g , Fette Biscottate ( <b>grano</b> ) : 10 g
Frutta fresca invernale	Arancia , Banana  , Mela , Uva bianca , Kiwi , Pera Conference
Frutta fresca invernale	Arancia , Banana  , Mela , Uva bianca , Kiwi , Pera Conference
Pane e frutta di stagione invernale	Frutta fresca invernale : 80 g , Pane comune ( <b>grano</b> ) : 20 g
Pane e frutta di stagione invernale	Frutta fresca invernale : 80 g , Pane comune ( <b>grano</b> ) : 20 g
<b>Dessert</b>	
Budino al cacao	<b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 150 g , Preparato per budino al cioccolato ( <b>Latte</b> intero e <b>latte</b> scremato in polvere, zucchero, cioccolato (zucchero, pasta di cacao, cacao magro in polvere), cacao magro in polvere, permeato di siero di <b>latte</b> in polvere, amido. ) : 10 g , Zucchero : 5 g
Fette biscottate con crema di nocciole	Fette Biscottate ( <b>grano</b> ) : 15 g , Crema di Nocciola ( <b>nocciole</b> ) : 10 g
Fette biscottate con marmellata	Confettura di frutta : 15 g , Fette Biscottate ( <b>grano</b> ) : 15 g
Latte e biscotti	<b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 100 g , Biscotti secchi ( <b>latte, grano, uova, Liozima da uovo</b> ) : 15 g
Latte e biscotti	<b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 100 ml , Biscotti secchi ( <b>latte, grano, uova, Liozima da uovo</b> ) : 15 g
Pane con crema di nocciole	Pane comune ( <b>grano</b> ) : 30 g , Crema di Nocciola ( <b>nocciole</b> ) : 10 g
Pane con crema di nocciole	Pane comune ( <b>grano</b> ) : 30 g , Crema di Nocciola ( <b>nocciole</b> ) : 10 g
Pane con marmellata	Pane comune ( <b>grano</b> ) : 30 g , Confettura di frutta : 15 g
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>Liozima da uovo</b> ) : 5.71 g , Zucchero : 3.57 g , Olio extravergine di Oliva : 1.43 g , Lievito naturale in polvere : 0.76 g
<b>Toast, panini e tramezzini</b>	
Bruschetta con pomodoro	Pane comune ( <b>grano</b> ) : 30 g , Passata di Pomodoro : 12 g , Olio extravergine di Oliva : 1.2 g , Origano essiccato : 0.3 g , Sale fino iodato : 0.1 g
<b>Yogurt</b>	
Yogurt naturale intero con frutta fresca	Yogurt al naturale da <b>latte</b> intero : 125 g , Mela : 50 g , Fragola : 50 g
Yogurt naturale intero con frutta fresca	Yogurt al naturale da <b>latte</b> intero : 125 g , Mela : 50 g , Fragola : 50 g

## Elenco dei valori nutrizionali

## Nome piatto

Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Fette biscottate e frutta di stagione invernale	335 kj / 80 kcal	0.78 g	0.08 g	17.17 g	8.75 g	2.15 g	1.67 g	0.06 g
Frutta fresca invernale	199 kj / 48 kcal	0.22 g	0 g	11.09 g	10.66 g	2.25 g	0.68 g	0.01 g
Frutta fresca invernale	199 kj / 48 kcal	0.22 g	0 g	11.09 g	10.66 g	2.25 g	0.68 g	0.01 g
Pane e frutta di stagione invernale	409 kj / 98 kcal	0.26 g	0.02 g	22.37 g	8.91 g	2.4 g	2.18 g	0.33 g
Pane e frutta di stagione invernale	409 kj / 98 kcal	0.26 g	0.02 g	22.37 g	8.91 g	2.4 g	2.18 g	0.33 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Budino al cacao	424 kj / 101 kcal	2.64 g	1.57 g	14.53 g	14.43 g	0 g	5.63 g	0.19 g
Fette biscottate con crema di nocciole	488 kj / 116 kcal	4.14 g	1.12 g	18.26 g	6.14 g	0.65 g	2.39 g	0.09 g
Fette biscottate con marmellata	404 kj / 97 kcal	0.9 g	0.12 g	21.26 g	9.14 g	0.86 g	1.77 g	0.08 g
Latte e biscotti	454 kj / 108 kcal	2.69 g	0.89 g	17.72 g	7.78 g	0.39 g	4.49 g	0.27 g
Latte e biscotti	454 kj / 108 kcal	2.69 g	0.89 g	17.72 g	7.78 g	0.39 g	4.49 g	0.27 g
Pane con crema di nocciole	597 kj / 143 kcal	3.36 g	1.02 g	26.06 g	6.38 g	1.02 g	3.15 g	0.49 g
Pane con crema di nocciole	597 kj / 143 kcal	3.36 g	1.02 g	26.06 g	6.38 g	1.02 g	3.15 g	0.49 g
Pane con marmellata	514 kj / 123 kcal	0.12 g	0.03 g	29.06 g	9.38 g	1.23 g	2.54 g	0.48 g
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
Toast, panini e tramezzini	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bruschetta con pomodoro	431 kj / 103 kcal	1.37 g	0.21 g	20.76 g	1.08 g	1.21 g	2.65 g	0.63 g
Yogurt	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Yogurt naturale intero con frutta fresca	494 kj / 118 kcal	5.08 g	2.59 g	13.03 g	13.03 g	2.1 g	5.3 g	0.16 g
Yogurt naturale intero con frutta fresca	494 kj / 118 kcal	5.08 g	2.59 g	13.03 g	13.03 g	2.1 g	5.3 g	0.16 g

# Menu: Autunno/Inverno Merenda



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1 <sup>a</sup>	<p><b>Energia:</b> 101,3 kcal  <b>Grassi:</b> 2,64 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 1,57 g  <b>Carboidrati:</b> 14,53 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 14,43 g  <b>Fibre:</b> 0 g  <b>Proteine:</b> 5,63 g  <b>Sodio:</b> 77,05 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 80,1 kcal  <b>Grassi:</b> 0,78 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,08 g  <b>Carboidrati:</b> 17,17 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 8,75 g  <b>Fibre:</b> 2,15 g  <b>Proteine:</b> 1,67 g  <b>Sodio:</b> 22,6 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 47,61 kcal  <b>Grassi:</b> 0,22 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0 g  <b>Carboidrati:</b> 11,09 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 10,66 g  <b>Fibre:</b> 2,25 g  <b>Proteine:</b> 0,68 g  <b>Sodio:</b> 2,5 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 97,6 kcal  <b>Grassi:</b> 0,26 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,02 g  <b>Carboidrati:</b> 22,37 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 8,91 g  <b>Fibre:</b> 2,4 g  <b>Proteine:</b> 2,18 g  <b>Sodio:</b> 130 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 118 kcal  <b>Grassi:</b> 5,08 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 2,59 g  <b>Carboidrati:</b> 13,03 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 13,03 g  <b>Fibre:</b> 2,1 g  <b>Proteine:</b> 5,3 g  <b>Sodio:</b> 62,5 mg</p>
2 <sup>a</sup>	<p><b>Energia:</b> 118 kcal  <b>Grassi:</b> 5,08 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 2,59 g  <b>Carboidrati:</b> 13,03 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 13,03 g  <b>Fibre:</b> 2,1 g  <b>Proteine:</b> 5,3 g  <b>Sodio:</b> 62,5 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 47,61 kcal  <b>Grassi:</b> 0,22 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0 g  <b>Carboidrati:</b> 11,09 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 10,66 g  <b>Fibre:</b> 2,25 g  <b>Proteine:</b> 0,68 g  <b>Sodio:</b> 2,5 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 96,6 kcal  <b>Grassi:</b> 0,9 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,12 g  <b>Carboidrati:</b> 21,26 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 9,14 g  <b>Fibre:</b> 0,86 g  <b>Proteine:</b> 1,77 g  <b>Sodio:</b> 32,7 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 142,7 kcal  <b>Grassi:</b> 3,36 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 1,02 g  <b>Carboidrati:</b> 26,06 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 6,38 g  <b>Fibre:</b> 1,02 g  <b>Proteine:</b> 3,15 g  <b>Sodio:</b> 197 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 108,4 kcal  <b>Grassi:</b> 2,69 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,89 g  <b>Carboidrati:</b> 17,72 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 7,78 g  <b>Fibre:</b> 0,39 g  <b>Proteine:</b> 4,49 g  <b>Sodio:</b> 107,5 mg</p>
3 <sup>a</sup>	<p><b>Energia:</b> 97,6 kcal  <b>Grassi:</b> 0,26 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,02 g  <b>Carboidrati:</b> 22,37 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 8,91 g  <b>Fibre:</b> 2,4 g  <b>Proteine:</b> 2,18 g  <b>Sodio:</b> 130 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 122,85 kcal  <b>Grassi:</b> 0,12 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,03 g  <b>Carboidrati:</b> 29,06 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 9,38 g  <b>Fibre:</b> 1,23 g  <b>Proteine:</b> 2,54 g  <b>Sodio:</b> 193,8 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 101,3 kcal  <b>Grassi:</b> 2,64 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 1,57 g  <b>Carboidrati:</b> 14,53 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 14,43 g  <b>Fibre:</b> 0 g  <b>Proteine:</b> 5,63 g  <b>Sodio:</b> 77,05 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 108,4 kcal  <b>Grassi:</b> 2,69 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,89 g  <b>Carboidrati:</b> 17,72 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 7,78 g  <b>Fibre:</b> 0,39 g  <b>Proteine:</b> 4,49 g  <b>Sodio:</b> 107,5 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 116,45 kcal  <b>Grassi:</b> 4,14 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 1,12 g  <b>Carboidrati:</b> 18,26 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 6,14 g  <b>Fibre:</b> 0,65 g  <b>Proteine:</b> 2,39 g  <b>Sodio:</b> 35,9 mg</p>
4 <sup>a</sup>	<p><b>Energia:</b> 96,6 kcal  <b>Grassi:</b> 0,9 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,12 g  <b>Carboidrati:</b> 21,26 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 9,14 g  <b>Fibre:</b> 0,86 g  <b>Proteine:</b> 1,77 g  <b>Sodio:</b> 32,7 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 81,97 kcal  <b>Grassi:</b> 2,3 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,54 g  <b>Carboidrati:</b> 13,58 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 4,19 g  <b>Fibre:</b> 0,5 g  <b>Proteine:</b> 2,55 g  <b>Sodio:</b> 11,46 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 97,6 kcal  <b>Grassi:</b> 0,26 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,02 g  <b>Carboidrati:</b> 22,37 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 8,91 g  <b>Fibre:</b> 2,4 g  <b>Proteine:</b> 2,18 g  <b>Sodio:</b> 130 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 102,97 kcal  <b>Grassi:</b> 1,37 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 0,21 g  <b>Carboidrati:</b> 20,76 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 1,08 g  <b>Fibre:</b> 1,21 g  <b>Proteine:</b> 2,65 g  <b>Sodio:</b> 250,55 mg</p>	<p><b>Energia:</b> 142,7 kcal  <b>Grassi:</b> 3,36 g  <b>Di cui acidi grassi saturi:</b> 1,02 g  <b>Carboidrati:</b> 26,06 g  <b>Di cui zuccheri:</b> 6,38 g  <b>Fibre:</b> 1,02 g  <b>Proteine:</b> 3,15 g  <b>Sodio:</b> 197 mg</p>

# Elenco degli allergeni

Nome piatto

Cereali  
con glutine

Crostacei



Uova



Pesce



Arachidi



Soia



Latte

Frutta a  
guscio

Sedano



Senape



Sesamo



Lupini



Molluschi



Solfiti

## Piatto unico

Pasta e fagioli	P		P				P								
Pasta ricotta e noci	P		P				P	P							
Pizza Margherita	P						P								
Riso con piselli			P				P								

## Primi

Cous cous di verdure invernali	P		P				P		P						
Crema di carote con orzo	P		P				P								
Crema di zucca con riso			P				P								
Gnocchi di patate al pomodoro	P		P				P								
Minestra d'orzo	P		P				P		P						
Pasta al pomodoro	P		P				P								
Pasta all'olio EVO e grana	P		P				P								
Pasta all'ortolana	P		P				P		P						
Pasta con broccoli	P		P				P		P						
Pasta e ceci	P		P				P								
Pastina in brodo vegetale	P		P				P		P						
Risotto ai porri			P				P		P						
Risotto al radicchio			P				P		P						
Risotto alla zucca			P				P		P						
Risotto allo zafferano			P				P		P						
Zuppa d'orzo con lenticchie	P		P				P		P						

## Secondi

Arista di maiale agli agrumi	P								P						
Asiago							P								
Ceci in umido									P						
Crocchette di merluzzo gratinate al forno	P		P	P			P								
Filetto di platessa dorata al forno	P			P											
Frittata al forno con verdure invernali			P				P								
Hamburger di vitellone															
Merluzzo alla ligure				P					P						P
Petto di pollo alla salvia	P														
Polpette di legumi	P		P				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 degli allergeni

Nome piatto

Cereali  
con glutine

Crostacei

Uova

Pesce

Arachidi

Soia

Latte

Frutta a  
guscio

Sedano

Senape

Sesamo

Lupini

Molluschi

Solfiti



## Secondi

Polpettine di pesce			P	P			P											
Polpettone di tacchino	P		P				P		P									
Ricotta							P											
Scaloppine di tacchino al limone	P								P									
Straccetti di pollo dorati al mais	P								P									
Uova sode			P															

## Contorni

Bieta cotta all'olio																		
Cappuccio																		
Carote																		
Carote cotte all'olio																		
Cavolfiore gratinato al forno	P		P				P											
Finocchio																		
Finocchio al latte							P											
Insalata																		
Insalata di arance e finocchi																		
Palline di spinaci	P		P				P											
Patate al forno																		
Polenta																		
Purea di patate			P				P											
Spinaci cotti all'olio																		
Verza cotta all'olio																		

## Dessert

Budino al cacao							P											
Fette biscottate con crema di nocciole	P								P									
Fette biscottate con marmellata	P																	
Latte e biscotti	P		P				P											
Latte e biscotti	P		P				P											
Pane con crema di nocciole	P								P									
Pane con crema di nocciole	P								P									
Pane con marmellata	P																	
Torta allo yogurt	P		P				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 degli allergeni

Nome piatto



## Dessert

Torta allo yogurt e cioccolato	P		P					P										
--------------------------------	---	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Pane e Prodotti da forno

Pane	P																	
Pane integrale	P																	

## Yogurt

Yogurt alla frutta								P										
Yogurt alla frutta								P										
Yogurt naturale intero con frutta fresca								P										
Yogurt naturale intero con frutta fresca								P										

## Frutta

Fette biscottate e frutta di stagione invernale	P																	
Frutta fresca invernale																		
Frutta fresca invernale																		
Pane e frutta di stagione invernale	P																	
Pane e frutta di stagione invernale	P																	

## Toast, panini e tramezzini

Bruschetta con pomodoro	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