



Registro allergeni presenti nei piatti
Menù Invernale
Scuole dell'infanzia di Cuneo e
frazioni



Nome piatto



Primi

Crema di legumi e verdure	P					T		T	P		T						T
Crema di verdure									P								T
Crema di verdure con pasta	P					T			P								T
Crema di zucca								P									T
Pasta al pomodoro	P					T			P								T
Pasta al pomodoro e olive	P					T			P								T
Pasta al ragù di bovino	P					T			P								T
Pasta al ragù di verdure	P					T			P								T
Pasta all'olio extravergine	P					T											T
Pasta alla crema di pesto	P		P			T	P	P									T
Pasta alla pizzaiola	P					T	T	T	P	T	T						T
Pasta con tonno e pomodoro	P			P		T			P				T				T
Risotto ai formaggi								P	P								T
Risotto alla zucca								P	P								T
Risotto allo zafferano	P					T	P		P								
Risotto con porri								P	P								T
Trancio di pizza Margherita	P		T			T	P	T				T					

Secondi

Crocchette di tacchino al forno	P		P			T	T	T				T					T
Filetto di pesce* impanato al forno	P		P	P		T	T	T				T					T
Formaggio							P										
Frittata di verdure			P				P										T
Lonza di maiale al forno									P								
Medaglioni di ricotta e *spinaci	P		P			T	P	T				T					T
Milanese di pollo al forno	P		P			T	T	T				T					T
Pollo al forno																	T
Polpette di bovino al sugo	P		P			T	T	T	P			T					T
Polpette di legumi	P		P			T	P	T				T					T
Prosciutto cotto mezza porzione									T								
Scaloppina di pollo	P					T											T
Tonno				P													

Contorni

Broccoli al forno																		T
-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

Nome piatto

Ingredienti

Primi

Crema di legumi e verdure	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 003701 - Misto di orzo, farro e legumi secchi (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,frutta a guscio,sedano,sesamo) : 5 g, 000415 - Zucca Gialla fresca : 5 g, 003530 - Zucca Gialla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003525 - Porro fresco - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 000149 - Lenticchia secca (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,sesamo) : 3 g, 000215 - Pisello Fine surgelato : 3 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Crema di verdure	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 000047 - Carota fresca biologica : 15 g ^{BIO} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 15 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Crema di verdure con pasta	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 30 g ^{BIO} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 30 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Crema di zucca	000196 - Patata fresca : 30 g, 000415 - Zucca Gialla fresca : 30 g, 000450 - Carota fresca : 30 g, 000145 - Latte UHT Intero : 5 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 003901 - Cipolla fresca : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pomodoro	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 55 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 30 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003689 - Sedano fresco : 2 g, 003901 - Cipolla fresca : 2 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pomodoro e olive	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 55 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 30 g, 001275 - Oliva Verde snocciolata : 10 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003689 - Sedano fresco : 2 g, 003901 - Cipolla fresca : 2 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al ragù di bovino	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 55 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 30 g, 004482 - Bovino adulto Polpa da tritare refrigerata CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 15 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 2 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 2 g ^{PL} , 000228 - Prezzemolo fresco : 1 g, 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al ragù di verdure	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 55 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 40 g, 000311 - Zucchina fresca : 15 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003689 - Sedano fresco : 5 g, 003901 - Cipolla fresca : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta all'olio extravergine	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 55 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta alla crema di pesto	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 80 g ^{BIO} , 000145 - Latte UHT Intero : 20 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" (tracce di: soia) : 5 g ^{BIO} , 003122 - Pesto (latte, uova, anacardi , tracce di: frutta a guscio) : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta alla pizzaiola	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 55 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 30 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 001275 - Oliva Verde snocciolata : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 2 g ^{PL} , 003689 - Sedano fresco : 2 g, 003901 - Cipolla fresca : 2 g, 002698 - Origanò secco (tracce di: latte,frutta a guscio,sedano,senape,sesamo,solfiti) : 0.1 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta con tonno e pomodoro	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 55 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 30 g, 000293 - Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 10 g, 000294 - Tonno al naturale (pesce , tracce di: lupini) : 10 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 3 g, 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 2 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 000047 - Carota fresca biologica : 1 g ^{BIO} , 004153 - Sale : 0.1 g
Risotto ai formaggi	004625 - Riso Ribe parboiled biologico : 55 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{POP} , 000244 - Ricotta di Vacca (latte) : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003901 - Cipolla fresca : 5 g, 003825 - Fontal (latte) : 5 g, 000033 - Burro (latte) : 3 g, 004153 - Sale : 0.1 g, 003689 - Sedano fresco : 0.1 g
Risotto alla zucca	004625 - Riso Ribe parboiled biologico : 55 g ^{BIO} , 000415 - Zucca Gialla fresca : 10 g, 003530 - Zucca Gialla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000033 - Burro (latte) : 5 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g, 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g

Nome piatto

Ingredienti

Primi

Risotto allo zafferano	004625 - Riso Ribe parboiled biologico : 55 g ^{BIO} , 000145 - Latte UHT Intero : 10 g , 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" (tracce di: soia) : 5 g ^{BIO} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 000047 - Carota fresca biologica : 0.1 g ^{BIO} , 000308 - Zafferano : 0.1 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Risotto con porri	004625 - Riso Ribe parboiled biologico : 55 g ^{BIO} , 003525 - Porro fresco - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Trancio di pizza Margherita	003123 - Base Pizza precotta condita alla margherita refrigerata (grano, latte , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,frutta a guscio,sesamo) : 120 g

Secondi

Crocchette di tacchino al forno	000097 - Tacchino Fesa intera refrigerata : 45 g , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 10 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 000186 - Pane grattugiato (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,latte,frutta a guscio,sesamo) : 5 g , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 005293 - Pane bianco poco sale (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,frutta a guscio,sesamo) : 5 g , 000047 - Carota fresca biologica : 2.5 g ^{BIO} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 2.5 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Filetto di pesce* impanato al forno	000104 - Platessa filetto surgelata (pesce) : 35 g , 005592 - Merluzzo/Nasello filetto surgelato MSC (pesce) : 35 g ^{MSC} , 000186 - Pane grattugiato (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,latte,frutta a guscio,sesamo) : 10 g , 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" (tracce di: soia) : 10 g ^{BIO} , 000299 - Uova Intere pastorizzate : 6 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Formaggio	000114 - Formaggio Primo Sale (latte) , 002377 - Tomino (latte) , 000162 - Mozzarella (latte) , 000290 - Stracchino/Crescenza (latte)
Frittata di verdure	001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 40 g ^{BIO} , 000145 - Latte UHT Intero : 10 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 7.5 g ^{PL} , 000047 - Carota fresca biologica : 7.5 g ^{BIO} , 001126 - Bieta Erbetta surgelata : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 003531 - Zucchina fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003903 - Spinaci surgelati : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Lonza di maiale al forno	000465 - Maiale Lonza refrigerata : 60 g , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 2 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 2 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Medaglioni di ricotta e *spinaci	001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 40 g ^{BIO} , 000244 - Ricotta di Vacca (latte) : 10 g , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 003903 - Spinaci surgelati : 10 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 000186 - Pane grattugiato (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,latte,frutta a guscio,sesamo) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Milanese di pollo al forno	000738 - Pollo Petto porzionato refrigerato : 60 g , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 7 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 000186 - Pane grattugiato (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,latte,frutta a guscio,sesamo) : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Pollo al forno	000075 - Pollo Coscia refrigerata : 35 g , 000745 - Pollo Fuso refrigerato : 35 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Polpette di bovino al sugo	004482 - Bovino adulto Polpa da tritare refrigerata CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 45 g ^{PL} , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 15 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 10 g , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 000047 - Carota fresca biologica : 5 g ^{BIO} , 000186 - Pane grattugiato (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,latte,frutta a guscio,sesamo) : 5 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 005293 - Pane bianco poco sale (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,frutta a guscio,sesamo) : 5 g , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 2 g ^{PL} , 001088 - Prezzemolo surgelato : 1 g , 000228 - Prezzemolo fresco : 1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Polpette di legumi	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 000149 - Lenticchia secca (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,sesamo) : 10 g , 003280 - Ceci secchi biologici (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,frutta a guscio,sesamo) : 10 g ^{BIO} , 001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,sesamo) : 10 g ^{BIO} , 000299 - Uova Intere pastorizzate : 6 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 000186 - Pane grattugiato (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,latte,frutta a guscio,sesamo) : 5 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 0.2 g ^{PL} , 000228 - Prezzemolo fresco : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Prosciutto cotto mezza porzione	000229 - Prosciutto Cotto (E250, E251 , tracce di: soia,frutta a guscio) : 20 g

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

Scaloppina di pollo	000738 - Pollo Petto porzionato refrigerato : 100 g , 000091 - Grano tenero Tipo "00" Farina (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 10 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Tonno	000293 - Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 60 g

Contorni

Broccoli al forno	003495 - Broccolo fresco - Prodotto locale Piemonte : 130 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 003490 - Aromi misti freschi : 0.1 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Carote al forno	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 130 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Carote julienne	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 80 g ^{PL} , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g ^{BIO} , 000151 - Limone : 3 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Fagiolini* al forno	001527 - Fagiolini surgelati biologici : 130 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Finocchi gratinati	000108 - Finocchio fresco : 130 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata verde	003743 - Insalata IV gamma : 30 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Patate al forno	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 120 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Piselli* stufati al forno	000215 - Pisello Fine surgelato : 130 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Purea di patate	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 100 g ^{PL} , 000145 - Latte UHT Intero : 15 g , 000033 - Burro (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 3 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g
Spinaci* al forno	003903 - Spinaci surgelati : 130 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 10 g ^{DOP} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Spinaci* all'olio extravergine	003903 - Spinaci surgelati : 130 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 10 g ^{DOP} , 000170 - Olio extravergine di Oliva (tracce di: solfiti) : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Frutta

Frutta fresca di stagione	000014 - Arancia , 000159 - Mela , 001050 - Kiwi , 004241 - Banana Biologica - Equo solidale ^{BIO S} , 001330 - Clementina , 002626 - Pera , 003493 - Albicocca - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 004212 - Melone fresco
---------------------------	--

Dessert

Dessert	002646 - Yogurt intero gusti misti biologico (latte) ^{BIO} , 003101 - Budino al cacao (latte , tracce di: soia)
---------	---

Pane e Prodotti da forno

Pane bianco	005293 - Pane bianco poco sale (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,frutta a guscio,sesamo) : 40 g
-------------	--

Generi di conforto

Formaggio parmigiano grattugiato	000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 4 g ^{DOP}
----------------------------------	--

Nome piatto Valori nutrizionali

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema di legumi e verdure	457 kj / 109 kcal	5.48 g	0.74 g	13.48 g	3 g	2.83 g	3.08 g	0.18 g
Crema di verdure	369 kj / 88 kcal	5.4 g	0.72 g	9.03 g	3.76 g	1.77 g	1.39 g	0.21 g
Crema di verdure con pasta	848 kj / 203 kcal	5.92 g	0.79 g	34.55 g	5.06 g	2.74 g	4.87 g	0.22 g
Crema di zucca	380 kj / 91 kcal	5.57 g	0.83 g	9.22 g	3.67 g	1.46 g	1.51 g	0.17 g
Pasta al pomodoro	1035 kj / 247 kcal	5.84 g	0.84 g	44.95 g	3.75 g	2.14 g	6.51 g	0.24 g
Pasta al pomodoro e olive	1094 kj / 261 kcal	7.34 g	0.84 g	45.05 g	3.85 g	2.44 g	6.59 g	0.24 g
Pasta al ragù di bovino	1123 kj / 268 kcal	6.9 g	1.17 g	44.72 g	3.5 g	2.08 g	9.58 g	0.25 g
Pasta al ragù di verdure	1055 kj / 252 kcal	5.89 g	0.84 g	45.7 g	4.48 g	2.55 g	6.93 g	0.3 g
Pasta all'olio extravergine	1001 kj / 239 kcal	5.77 g	0.84 g	43.51 g	2.31 g	1.49 g	6 g	0.1 g
Pasta alla crema di pesto	1556 kj / 372 kcal	8.12 g	1.32 g	68.32 g	4.39 g	2.33 g	10.68 g	0.11 g
Pasta alla pizzaiola	1061 kj / 253 kcal	6.59 g	0.84 g	44.84 g	3.57 g	2.24 g	6.52 g	0.23 g
Pasta con tonno e pomodoro	1086 kj / 259 kcal	5.97 g	0.71 g	44.7 g	3.5 g	2.03 g	11.91 g	0.23 g
Risotto ai formaggi	1239 kj / 296 kcal	10.94 g	3.51 g	45.16 g	1.05 g	0.76 g	6.99 g	0.2 g
Risotto alla zucca	1132 kj / 270 kcal	9.41 g	3.22 g	45.27 g	0.96 g	0.6 g	4 g	0.11 g
Risotto allo zafferano	869 kj / 208 kcal	0.63 g	0.27 g	48.92 g	0.97 g	0.72 g	4.63 g	0.11 g
Risotto con porri	1130 kj / 270 kcal	9.4 g	3.22 g	45.11 g	0.98 g	0.9 g	3.99 g	0.11 g
Trancio di pizza Margherita	1362 kj / 325 kcal	6.72 g	0 g	63.48 g	15.48 g	0 g	6.72 g	0 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crocchette di tacchino al forno	600 kj / 143 kcal	6.6 g	1.21 g	8.34 g	0.75 g	0.43 g	13.11 g	0.29 g
Filetto di pesce* impanato al forno	732 kj / 175 kcal	6.36 g	1 g	15.55 g	0.71 g	0.22 g	14.86 g	0.39 g
Formaggio	705 kj / 168 kcal	13.52 g	4.4 g	0.37 g	0.37 g	0 g	11.34 g	0.05 g
Frittata di verdure	543 kj / 130 kcal	10.28 g	3.13 g	1.97 g	1.82 g	0.68 g	7.4 g	0.36 g
Lonza di maiale al forno	374 kj / 89 kcal	4.22 g	1.34 g	0.29 g	0.25 g	0.1 g	12.51 g	0.22 g
Medaglioni di ricotta e *spinaci	663 kj / 158 kcal	11.18 g	3.6 g	6.33 g	0.64 g	0.34 g	8.51 g	0.39 g
Milanese di pollo al forno	550 kj / 131 kcal	6.19 g	1.09 g	3.89 g	0.25 g	0 g	15.35 g	0.22 g
Pollo al forno	540 kj / 129 kcal	8.33 g	1.61 g	0 g	0 g	0 g	13.03 g	0.17 g
Polpette di bovino al sugo	716 kj / 171 kcal	9.69 g	2.19 g	9.07 g	1.47 g	0.86 g	12.46 g	0.36 g
Polpette di legumi	817 kj / 195 kcal	8.16 g	1.94 g	22.05 g	1.24 g	4.8 g	9.73 g	0.25 g
Prosciutto cotto mezza porzione	180 kj / 43 kcal	2.94 g	1.02 g	0.18 g	0.18 g	0 g	3.96 g	0.32 g
Scaloppina di pollo	749 kj / 179 kcal	5.87 g	0.97 g	7.73 g	0.17 g	0.22 g	24.4 g	0.18 g
Tonno	497 kj / 119 kcal	12.3 g	0.92 g	0 g	0 g	0 g	17.48 g	0 g

Nome piatto Valori nutrizionali

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Broccoli al forno	346 kj / 83 kcal	5.39 g	0.72 g	5.72 g	1.95 g	3.64 g	0.91 g	0.14 g
Carote al forno	379 kj / 90 kcal	5.26 g	0.72 g	9.88 g	9.88 g	4.03 g	1.43 g	0.41 g
Carote julienne	307 kj / 73 kcal	5.16 g	0.72 g	6.15 g	6.15 g	2.54 g	0.9 g	0.29 g
Fagiolini* al forno	367 kj / 88 kcal	6.53 g	1.65 g	3.12 g	3.12 g	3.77 g	4.41 g	0.18 g
Finocchi gratinati	345 kj / 83 kcal	6.53 g	1.65 g	2.08 g	2.08 g	2.08 g	2.72 g	0.5 g
Insalata verde	212 kj / 51 kcal	5.12 g	0.72 g	0.66 g	0.66 g	0.45 g	0.54 g	0.1 g
Patate al forno	615 kj / 147 kcal	6.2 g	0.72 g	21.48 g	0.48 g	1.92 g	2.52 g	0.12 g
Piselli* stufati al forno	580 kj / 139 kcal	5.39 g	0.72 g	16.64 g	0 g	0 g	7.02 g	0.52 g
Purea di patate	603 kj / 144 kcal	6.55 g	3.31 g	18.66 g	1.16 g	1.6 g	3.64 g	0.16 g
Spinaci* al forno	475 kj / 114 kcal	7.81 g	2.58 g	3.9 g	0 g	2.34 g	6.99 g	0.43 g
Spinaci* all'olio extravergine	475 kj / 114 kcal	7.81 g	2.58 g	3.9 g	0 g	2.34 g	6.99 g	0.43 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca di stagione	193 kj / 46 kcal	0.23 g	0 g	10.32 g	9.3 g	1.97 g	0.76 g	0.01 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Dessert	375 kj / 90 kcal	3.54 g	2.04 g	11.08 g	9.08 g	0.3 g	3.38 g	0.16 g
Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane bianco	461 kj / 110 kcal	0.2 g	0 g	25.4 g	0.8 g	1.52 g	3.24 g	0.29 g
Generi di conforto	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Formaggio parmigiano grattugiato	65 kj / 15 kcal	1.12 g	0.74 g	0 g	0 g	0 g	1.34 g	0.06 g