

Nome piatto



Primi

Crema di carote									P										
Formaggio Grana Padano grattugiato			P						P										
Passato di *verdura con orzo	P										P								
Pasta al pomodoro e olive	P						T				P								
Pasta al ragù di bovino	P						T				P								
Pasta al ragù di verdure	P						T				P								
Pasta all'olio Extravergine	P						T												
Risotto alla zucca											P								
Trancio di pizza Margherita	P		T				T	P	T					T					

Secondi

Arrosto di maiale al forno	P						T				P								
Arrosto di tacchino al forno	P						T				P								
Burger di *pesce al forno	P		P	P			T	T	T					T					
Formaggio fresco									P										
Frittata alle verdure			P						P										
Polpette di legumi	P		P				T	P	T					T					
Prosciutto cotto 1/2 porzione							T			T									

Contorni

Biete erbette* al vapore																			
Carote al forno																			
Insalata verde																			
Patate al forno																			
Spinaci* al vapore																			

Frutta

Frutta fresca																			
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Dessert

Dessert			T				T	P											
---------	--	--	----------	--	--	--	----------	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pane e Prodotti da forno

Pane bianco	P		T				T		T					T					
-------------	----------	--	----------	--	--	--	----------	--	----------	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--

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

Nome piatto

Ingredienti

Primi

Crema di carote	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 50 g ^{PL} , 000047 - Carota fresca biologica : 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 : 20 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Formaggio Grana Padano grattugiato	001068 - Grana Padano DOP - GRANA PADANO (uova, latte) : 8 g ^{DOP}
Passato di *verdura con orzo	005995 - Misto di verdure e legumi per minestrone biologico surgelato (tracce di: sedano) : 120 g ^{BIO} , 001157 - Orzo perlato/decorticato biologico : 40 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al pomodoro e olive	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 80 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 50 g, 001274 - Oliva Verde a rondelle : 15 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 3 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta al ragù di bovino	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 80 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 50 g, 004482 - Bovino adulto Polpa da tritare refrigerata CO.AL.VI. - P.L. Piemonte : 20 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 5 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) : 80 g ^{BIO} , 000191 - Passata di Pomodoro : 40 g, 003397 - Pisello surgelato biologico : 20 g ^{BIO} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 3 g ^{PL} , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Pasta all'olio Extravergine	001190 - Pasta di semola di grano duro biologica (tracce di: cereali contenenti glutine,soia) : 80 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 004153 - Sale : 0.1 g
Risotto alla zucca	004625 - Riso Ribe parboiled biologico : 80 g ^{BIO} , 000415 - Zucca Gialla fresca : 20 g, 003530 - Zucca Gialla fresca - Prodotto locale Piemonte : 20 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 10 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 0.1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
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) : 200 g

Secondi

Arrostito di maiale al forno	000465 - Maiale Lonza refrigerata : 100 g, 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" (tracce di: soia) : 10 g ^{BIO} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 3 g ^{PL} , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Arrostito di tacchino al forno	000097 - Tacchino Fesa intera refrigerata : 100 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 002610 - Grano tenero Biologico Farina Tipo "00" (tracce di: soia) : 10 g ^{BIO} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003528 - Sedano fresco - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Burger di *pesce al forno	005592 - Merluzzo filetto surgelato MSC (pesce) : 60 g ^{MSC} , 000104 - Platessa filetto surgelata (pesce) : 40 g, 006549 - Filetto di Limanda MSC surgelato (pesce) : 40 g ^{MSC} , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 15 g ^{BIO} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 000186 - Pane grattugiato (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,latte,frutta a guscio,sesamo) : 5 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 5 g ^{PL} , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Formaggio fresco	000114 - Formaggio Primo Sale (latte), 000162 - Mozzarella (latte), 000290 - Stracchino/Crescenza (latte), 004221 - Tomino biologico (latte) ^{BIO}
Frittata alle verdure	001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 60 g ^{BIO} , 003903 - Spinaci surgelati : 40 g, 000047 - Carota fresca biologica : 40 g ^{BIO} , 003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 000145 - Latte UHT Intero : 20 g, 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g, 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOP} , 004153 - Sale : 0.1 g

Nome piatto

Ingredienti

Secondi

Polpette di legumi	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 40 g ^{PL} , 000149 - Lenticchia secca (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,sesamo) : 15 g , 003280 - Ceci secchi biologici (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,frutta a guscio,sesamo) : 20 g ^{BIO} , 001585 - Fagiolo Borlotti secco biologico (tracce di: cereali contenenti glutine,soia,sesamo) : 15 g ^{BIO} , 001269 - Uova Intere pastorizzate biologiche : 8 g ^{BIO} , 000244 - Ricotta di Vacca (latte) : 5 g , 000190 - Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 5 g ^{DOF} , 000186 - Pane grattugiato (grano , tracce di: cereali contenenti glutine,uova,soia,latte,frutta a guscio,sesamo) : 5 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 003499 - Cipolla fresca - Prodotto locale Piemonte : 0.2 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Prosciutto cotto 1/2 porzione	000229 - Prosciutto Cotto (E250 , E251 , tracce di: soia,frutta a guscio) : 32.5 g

Contorni

Biete erbette* al vapore	001126 - Bietta Erbetta surgelata : 200 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g
Carote al forno	003496 - Carota di San Rocco Castagnaretta - Prodotto locale Piemonte : 200 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Insalata verde	003511 - Insalata Lattuga Romana fresca - Prodotto locale Piemonte : 25 g ^{PL} , 003743 - Insalata IV gamma : 25 g , 001276 - Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g ^{BIO} , 004153 - Sale : 0.1 g
Patate al forno	003518 - Patata della Bisalta - Prodotto locale Piemonte : 200 g ^{PL} , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 003533 - Aromi misti freschi - Prodotto locale Piemonte : 1 g ^{PL} , 004153 - Sale : 0.1 g
Spinaci* al vapore	003903 - Spinaci surgelati : 180 g , 000170 - Olio extravergine di Oliva : 5 g , 004153 - Sale : 0.1 g

Frutta

Frutta fresca	000519 - Prugna , 000498 - Anguria , 003735 - Kiwi fresco biologico ^{BIO} , 003535 - Uva fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 003522 - Pera fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 003517 - Melone fresco - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 004241 - Banana Biologica - Equo solidale ^{BIO S} , 003493 - Albicocca - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 001378 - Arancia biologica ^{BIO} , 001330 - Clementina , 003491 - Pesca fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL} , 003516 - Mela fresca biologica - Prodotto locale Piemonte ^{FL BIO} , 003515 - Mela fresca - Prodotto locale Piemonte ^{PL}
---------------	---

Dessert

Dessert	002646 - Yogurt intero gusti misti biologico (latte) ^{BIO} , 003101 - Budino al cacao (latte , tracce di: uova,soia) , 001263 - Budino alla vaniglia (latte , tracce di: uova,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) : 60 g
-------------	--

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

Menù scuola Secondaria Comune di Peveragno

Nome piatto

Valori nutrizionali

Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Crema di carote	493 kj / 118 kcal	5.68 g	0.72 g	15.13 g	6.34 g	3.18 g	2.37 g	0.32 g
Formaggio Grana Padano grattugiato	129 kj / 31 kcal	2.24 g	1.4 g	0 g	0 g	0 g	2.64 g	0.14 g
Passato di *verdura con orzo	1044 kj / 249 kcal	5.63 g	0.84 g	40.32 g	4.16 g	4.05 g	8.09 g	0.19 g
Pasta al pomodoro e olive	1513 kj / 361 kcal	8.49 g	0.9 g	65.67 g	5.74 g	3.61 g	9.66 g	0.33 g
Pasta al ragù di bovino	1548 kj / 370 kcal	7.65 g	1.34 g	65.59 g	5.64 g	3.2 g	13.7 g	0.36 g
Pasta al ragù di verdure	1571 kj / 375 kcal	6.52 g	0.9 g	72.53 g	6.51 g	3.8 g	11.09 g	0.39 g
Pasta all'olio Extravergine	1371 kj / 327 kcal	6.12 g	0.9 g	63.28 g	3.36 g	2.16 g	8.72 g	0.1 g
Risotto alla zucca	1341 kj / 320 kcal	5.37 g	0.8 g	66.3 g	1.74 g	0.9 g	5.9 g	0.11 g
Trancio di pizza Margherita	2269 kj / 542 kcal	11.2 g	0 g	105.8 g	25.8 g	0 g	11.2 g	0 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Arrosto di maiale al forno	976 kj / 233 kcal	12.15 g	2.95 g	9.33 g	0.85 g	0.57 g	22.12 g	0.31 g
Arrosto di tacchino al forno	797 kj / 190 kcal	6.3 g	1.1 g	8.54 g	0.95 g	0.51 g	25.33 g	0.26 g
Burger di *pesce al forno	810 kj / 194 kcal	7.81 g	1.39 g	5.14 g	0.6 g	0.13 g	25.99 g	0.42 g
Formaggio fresco	1368 kj / 327 kcal	26.25 g	7.34 g	0.68 g	0.68 g	0 g	22 g	0.13 g
Frittata alle verdure	799 kj / 191 kcal	12.5 g	3.97 g	8.22 g	7.02 g	3.2 g	11.78 g	0.62 g
Polpette di legumi	1182 kj / 282 kcal	9.87 g	2.43 g	35.47 g	2.13 g	8.03 g	15.08 g	0.27 g
Prosciutto cotto 1/2 porzione	293 kj / 70 kcal	4.78 g	1.66 g	0.29 g	0.29 g	0 g	6.44 g	0.53 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Biete erbetto* al vapore	331 kj / 79 kcal	5.2 g	0.72 g	5.6 g	5.6 g	2.4 g	2.6 g	0.15 g
Carote al forno	483 kj / 115 kcal	5.41 g	0.72 g	15.23 g	15.2 g	6.2 g	2.21 g	0.57 g
Insalata verde	228 kj / 54 kcal	5.2 g	0.72 g	1.1 g	1.1 g	0.75 g	0.9 g	0.11 g
Patate al forno	901 kj / 215 kcal	7.01 g	0.72 g	35.83 g	0.8 g	3.2 g	4.21 g	0.13 g
Spinaci* al vapore	362 kj / 86 kcal	5 g	0.72 g	5.4 g	0 g	3.24 g	5.04 g	0.35 g
Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca	265 kj / 63 kcal	0.23 g	0 g	14.57 g	13.65 g	2.57 g	0.98 g	0.01 g
Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Dessert	447 kj / 107 kcal	3.41 g	1.36 g	15.8 g	6.4 g	0.22 g	3.19 g	0.11 g

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

Menù scuola Secondaria Comune di Peveragno

Nome piatto

Valori nutrizionali

Pane e Prodotti da forno

	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane bianco	691 kj / 165 kcal	0.3 g	0 g	38.1 g	1.2 g	2.28 g	4.86 g	0.44 g