

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Minestrone di verdure e legumi con farro	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Pasta al pesto verde	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pasta al pomodoro e basilico	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pasta alla crema di mandorle	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Frutta a guscio: <b>Mandorle</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alla parmigiana	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.

### Secondi Piatti

Cotoletta di pollo	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Hamburger di lenticchie	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pepite di filetto di merluzzo	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Polpette di carne al sugo	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Stracchino	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.

### Contorni

Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Patate arrosto	
Pomodori / Finocchi	
Verdure miste in insalata	
Zucchine all'olio extravergine di oliva e limone	

### Prodotti da forno

Pane	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
------	---

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Minestrone di verdure e legumi con farro	Misto Verdure Per Minestrone bio ( <b>soia, sedano</b> ) : 34.7 g , <b>Farro</b> biologico : 15 g , Ceci Secchi bio : 6.7 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Pomodori Pelati bio : 4 g
Pasta al pesto verde	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Basilico fresco Biologico : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Cipolla Bianca biologica : 0.2 g , Sale grosso iodato : 0.2 g
Pasta al pomodoro e basilico	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 2 g , Basilico fresco : 0.9 g , Sale Fino iodato : 0.09 g
Pasta alla crema di mandorle	Pasta di Semola (Fusilli) ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 55 g , Mandorla Pelata ( <b>mandorle</b> ) : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , <b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 2 g , Farina di <b>grano</b> tenero tipo "00" ( <b>soia, avena, farro, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 2 g
Pasta alla parmigiana	Pasta integrale biologica (Mezze Penne Rigate) ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 55 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 4 g , Burro biologico ( <b>latte</b> ) : 3 g , Sale fino iodato : 0.09 g

## Secondi Piatti

Cotoletta di pollo	Pollo Petto intero fresco biologico : 40 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 6 g , Pangrattato Bio - VALPAN (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. Può contenere <b>latte</b> e <b>semi di sesamo</b> .) : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Sale fino iodato : 0 g
Hamburger di lenticchie	Lenticchie Secche bio : 18 g , Patate fresche BIO : 11.5 g , Zucca fresca BIO km 0 : 9 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.1 g , Pangrattato km 0 ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 3.1 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 1.8 g , Sale Fino : 0.2 g , Cipolla Bianca biologica : 0.18 g
Pepite di filetto di merluzzo	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 55 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 4 g , Farina di mais biologico : 2.2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.2 g , Sale fino iodato : 0 g
Polpette di carne al sugo	Bovino Noce fresca IGP : 100 g , Passata di Pomodoro : 30 g , Patate fresche BIO : 14 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate : 3 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 1 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 1 g , Cipolla Bianca biologica : 0.8 g , Sale Fino iodato : 0.2 g , Prezzemolo fresco : 0.1 g
Stracchino	Stracchino Biologico ( <b>Latte</b> da agricoltura Biologica, sale, caglio) : 40 g

## Contorni

Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Fagiolini surgelati biologici : 70 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale fino iodato : 0 g
Patate arrosto	Patate fresche : 120 g , Olio extra vergine di oliva Umbro km/0 : 12 g , Sale Fino iodato : 0 g
Pomodori / Finocchi	Finocchio fresco : 50 g , Pomodoro Grappolo : 50 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Verdure miste in insalata	Pomodori BIO : 38 g , Carota fresca biologica : 37 g , Insalata biologica : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale fino iodato : 0 g
Zucchine all'olio extravergine di oliva e limone	Zucchine surgelate : 70 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Succo di limone : 2 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune (Bauletto - Mantovana - Filone) - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. [ <b>sesamo, soia, latte</b> ]) : 50 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Minestrone di verdure e legumi con farro	669 kj / 160 kcal	7.32 g	1.7 g	18.08 g	0.77 g	1.97 g	6.53 g	0.13 g
Pasta al pesto verde	870 kj / 208 kcal	7.32 g	1.85 g	28.16 g	2.12 g	2.08 g	6.51 g	0.28 g
Pasta al pomodoro e basilico	742 kj / 177 kcal	3.51 g	0.86 g	29.58 g	3.54 g	2.62 g	5.7 g	0.13 g
Pasta alla crema di mandorle	989 kj / 236 kcal	4.87 g	0.72 g	39.68 g	2.41 g	3.28 g	7.22 g	0.01 g
Pasta alla parmigiana	931 kj / 222 kcal	3.63 g	2.21 g	0.03 g	0.03 g	3.52 g	1.36 g	0.15 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cotoletta di pollo	371 kj / 89 kcal	3.92 g	0.72 g	3.11 g	0.2 g	0 g	10.47 g	0.09 g
Hamburger di lenticchie	459 kj / 110 kcal	3.97 g	0.81 g	13.99 g	0.76 g	2.67 g	5.34 g	0.26 g
Pepite di filetto di merluzzo	338 kj / 81 kcal	2.51 g	0.36 g	4.89 g	0.23 g	0.07 g	9.95 g	0.15 g
Polpette di carne al sugo	707 kj / 169 kcal	4.38 g	1.38 g	7.44 g	4.26 g	1.92 g	24.28 g	0.35 g
Stracchino	502 kj / 120 kcal	10.04 g	0 g	0 g	0 g	0 g	7.4 g	0 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	166 kj / 40 kcal	3.07 g	0.43 g	1.68 g	1.68 g	2.03 g	1.47 g	0 g
Patate arrosto	879 kj / 210 kcal	13.19 g	1.94 g	21.48 g	0.48 g	1.92 g	2.52 g	0.02 g
Pomodori / Finocchi	243 kj / 58 kcal	5.1 g	0.72 g	1.9 g	1.9 g	1.6 g	1.2 g	0.49 g
Verdure miste in insalata	277 kj / 66 kcal	5.17 g	0.72 g	4.33 g	4.33 g	2.02 g	0.85 g	0.1 g
Zucchine all'olio extravergine di oliva e limone	146 kj / 35 kcal	3.07 g	0.43 g	1.01 g	0.94 g	0.84 g	0.91 g	0.04 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

1/2 porzione di passato o minestrone con riso + 1/2 porzione di Pizza margherita	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo.
Crocchette di ceci con zucchine	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pasta al burro e parmigiano reggiano	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pasta al pomodoro e basilico	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pasta al ragù di manzo	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta al sugo di pesce	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### Secondi Piatti

Filetto di merluzzo gratinato	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Straccetti di tacchino agli aromi	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> .
Tortino di erbette	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### Contorni

Carote all'olio extravergine di oliva	
Insalata	<b>Anidride Solforosa</b> e Solfiti >10 mg/l.
Pomodori / Finocchi	
Verdure miste cotte	
Zucchine trifolate	

### Prodotti da forno

Pane	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
------	---

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

1/2 porzione di passato o minestrone con riso + 1/2 porzione di Pizza margherita	Base Pizza fresca (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, lievito naturale, olio di oliva, sale [ <b>latte, sesamo, soia</b> ]) : 47.5 g , Mozzarella a Filoni ( <b>latte</b> ) : 15 g , Passata di Pomodoro : 11.5 g , Olio extravergine di Oliva : 1 g , Origano : 0.5 g
Crocchette di ceci con zucchine	Ceci Secchi : 30 g , Patate Novelle fresche : 30 g , Zucchine fresche : 20 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g
Pasta al burro e parmigiano reggiano	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 55 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Burro biologico ( <b>latte</b> ) : 4 g , Sale Fino : 0.3 g
Pasta al pomodoro e basilico	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 2 g , Basilico fresco : 0.9 g , Sale Fino iodato : 0.09 g
Pasta al ragù di manzo	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 45 g , Pomodori Pelati bio : 13 g , Manzo Fesa fresca biologica : 12 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 4 g , Carota fresca biologica : 1.5 g , Cipolla Bianca biologica : 1.5 g , <b>Sedano</b> fresco biologico : 1.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 1 g , Sale grosso iodato : 1 g
Pasta al sugo di pesce	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Pomodori Pelati bio : 20 g , Nasello Filetti surgelato ( <b>pesce</b> ) : 20 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Cipolla Bianca biologica : 0.5 g , Sale Fino iodato : 0.25 g , Prezzemolo surgelato biologico : 0.24 g

## Secondi Piatti

Filetto di merluzzo gratinato	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 60 g , Pangrattato ( <b>avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Prezzemolo fresco : 2 g , Sale fino iodato : 0.11 g
Straccetti di tacchino agli aromi	Tacchino Fesa intera fresca biologica : 75 g , Farina Tipo 00 biologica km 0 ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 5.7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Rosmarino biologico : 1.75 g , Sale fino iodato : 0 g
Tortino di erbe	Patate fresche : 60 g , Bieta Erbeta surgelata : 30 g , Ricotta di <b>latte</b> vaccino Fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 5 g

## Contorni

Carote all'olio extravergine di oliva	Carota fresca biologica : 175 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g , Sale fino iodato : 0 g
Insalata	Insalata biologica : 30 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Aceto di Vino Bianco biologico (Vino ( <b>solfiti</b> )) : 1 g , Sale fino iodato : 0 g
Pomodori / Finocchi	Finocchio fresco : 50 g , Pomodoro Grappolo : 50 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Verdure miste cotte	Carota fresca biologica : 50 g , Broccolo fresco biologico : 50 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Sale Fino : 0.4 g
Zucchine trifolate	Zucchine BIO : 130 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Prezzemolo fresco : 0 g , Sale Fino : 0 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune (Bauletto - Mantovana - Filone) - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. [ <b>sesamo, soia, latte</b> ]) : 50 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
1/2 porzione di passato o minestrone con riso + 1/2 porzione di Pizza margherita	811 kj / 194 kcal	6.77 g	1.86 g	28.3 g	1.45 g	1.48 g	6.75 g	1.06 g
Crocchette di ceci con zucchine	618 kj / 148 kcal	4.84 g	1.09 g	19.06 g	1.43 g	4.74 g	8.14 g	0.07 g
Pasta al burro e parmigiano reggiano	1012 kj / 242 kcal	5.9 g	3.15 g	38.05 g	2.24 g	2.86 g	7.92 g	0.37 g
Pasta al pomodoro e basilico	742 kj / 177 kcal	3.51 g	0.86 g	29.58 g	3.54 g	2.62 g	5.7 g	0.13 g
Pasta al ragù di manzo	830 kj / 198 kcal	3.32 g	1.18 g	31.83 g	2.53 g	2.58 g	9.24 g	1.06 g
Pasta al sugo di pesce	815 kj / 195 kcal	4.94 g	0.79 g	28.45 g	2.41 g	2.32 g	8.13 g	0.29 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di merluzzo gratinato	366 kj / 88 kcal	3.29 g	0.47 g	3.89 g	0.25 g	0.1 g	10.78 g	0.27 g
Straccetti di tacchino agli aromi	612 kj / 146 kcal	6.01 g	1.01 g	4.64 g	0.33 g	0.13 g	18.65 g	0.1 g
Tortino di erbe	641 kj / 153 kcal	10.12 g	2.62 g	11.93 g	1.43 g	1.32 g	4.21 g	0.11 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote all'olio extravergine di oliva	520 kj / 124 kcal	7.34 g	1.01 g	13.3 g	13.3 g	5.43 g	1.93 g	0.42 g
Insalata	134 kj / 32 kcal	3.09 g	0.43 g	0.81 g	0.81 g	0.48 g	0.27 g	0.01 g
Pomodori / Finocchi	243 kj / 58 kcal	5.1 g	0.72 g	1.9 g	1.9 g	1.6 g	1.2 g	0.49 g
Verdure miste cotte	262 kj / 62 kcal	3.8 g	0.51 g	5.35 g	5.35 g	3.1 g	2.05 g	0.52 g
Zucchine trifolate	248 kj / 59 kcal	5.13 g	0.72 g	1.82 g	1.69 g	1.56 g	1.69 g	0.07 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Lasagne vegetali	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta al pomodoro.	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alla crema di piselli	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Risotto allo zafferano	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Vellutata di zucca con riso	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### Secondi Piatti

Hamburger di bovino con ketchup casalingo	
Nuggets di merluzzo dorati	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pollo al forno	
Tortino di cannellini e zucca	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano</b> , <b>Avena</b> , <b>Segale</b> , <b>Orzo</b> , <b>Farro</b> , <b>Grano Khorasan</b> , <b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Frutta a guscio: <b>Anacardi</b> , <b>Mandorle</b> , <b>Nocciole</b> , <b>Noci del Brasile</b> , <b>Noci Macadamia</b> , <b>Noci Pecan</b> , <b>Noci</b> , <b>Pistacchi</b> , Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .

### Contorni

Carote julienne	
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Insalata mista	
Pomodori / Finocchi julienne - Zucchine trifolate	

### Prodotti da forno

Pane	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
------	---

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Lasagne vegetali	Pasta all' <b>uovo</b> fresca per lasagne ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 55 g , Besciamella (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "00", <b>Latte</b> , Burro ( <b>latte</b> ), Sale) : 30 g , Pomodori Pelati bio : 25 g , Carota fresca biologica : 15 g , Piselli Fini Surgelati Bio : 15 g , zucchine surgelate biologiche : 15 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio) : 2 g , Sale Fino iodato : 0.4 g
Pasta al pomodoro.	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Sale grosso iodato : 0.28 g
Pasta alla crema di piselli	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Piselli Fini Surgelati Bio : 12 g , Burro biologico ( <b>latte</b> ) : 2 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio) : 1.9 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 1 g , Sale grosso iodato : 1 g , Cipolla Bianca biologica : 0.7 g
Risotto allo zafferano	Riso Parboiled : 55 g , Cipolla Bianca : 3 g , Parmigiano Reggiano Grattugiato ( <b>latte</b> ) : 2 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 1 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 0.5 g , Zafferano : 0.2 g
Vellutata di zucca con riso	Zucca Gialla surgelata biologica : 30 g , Patate fresche BIO : 24 g , Riso Vialone Nano biologico : 15 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Cipolle Dorate : 1.9 g , Sale Fino iodato : 0.2 g

## Secondi Piatti

Hamburger di bovino con ketchup casalingo	Manzo Polpa biologica fresca : 55 g , Patate fresche BIO : 30 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Nuggets di merluzzo dorati	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 2.5 g , Mais Farina : 2.4 g , Pangrattato ( <b>avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 2.4 g , Sale fino iodato : 0.0003 g
Pollo al forno	Pollo Petto intero fresco : 100 g , Cipolla Bianca : 5 g , Fiocchi di Patate : 5 g , Carota fresca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Salvia Comune : 1 g , Rosmarino : 1 g , Sale fino iodato : 0.5 g
Tortino di cannellini e zucca	Zucca surgelata : 50 g , Fagioli cannellini ( <b>cereali contenenti glutine, soia, frutta a guscio</b> ) : 35 g , Pangrattato ( <b>avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 6 g , Uova Intere pastorizzate : 4 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Sale fino : 0.02 g

## Contorni

Carote julienne	Carota fresca : 70 g , Olio extravergine di Oliva : 8 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Fagiolini surgelati biologici : 70 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale fino iodato : 0 g
Insalata mista	Carota fresca : 20 g , Cavolo Cappuccio : 20 g , Insalata : 20 g
Pomodori / Finocchi julienne - Zucchine trifolate	Pomodori BIO : 200 g , Aceto Bianco : 4 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale Fino iodato : 0.5 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune (Bauletto - Mantovana - Filone) - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" , acqua, sale, lievito naturale. [ <b>sesamo, soia, latte</b> ]) : 50 g
------	--



## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Lasagne vegetali	1162 kj / 277 kcal	5.05 g	1.26 g	50.42 g	5.08 g	2.78 g	10.48 g	0.54 g
Pasta al pomodoro.	810 kj / 194 kcal	4.84 g	1.49 g	29.72 g	3.68 g	2.64 g	6.71 g	0.36 g
Pasta alla crema di piselli	753 kj / 180 kcal	4.08 g	1.67 g	29.24 g	1.66 g	2.09 g	5.83 g	1.04 g
Risotto allo zafferano	847 kj / 202 kcal	1.58 g	0.86 g	45.03 g	0.33 g	0.33 g	4.8 g	0.04 g
Vellutata di zucca con riso	541 kj / 129 kcal	5.23 g	1.46 g	18.56 g	0.64 g	0.7 g	3.5 g	0.28 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Hamburger di bovino con ketchup casalingo	506 kj / 121 kcal	5.62 g	1 g	5.37 g	0.12 g	0.48 g	12.46 g	0.27 g
Nuggets di merluzzo dorati	344 kj / 82 kcal	2.79 g	0.4 g	3.81 g	0.16 g	0.07 g	10.65 g	0.14 g
Pollo al forno	701 kj / 167 kcal	5.9 g	0.97 g	5.49 g	1.41 g	0.21 g	23.53 g	0.58 g
Tortino di cannellini e zucca	713 kj / 170 kcal	4.21 g	1.18 g	24.09 g	2 g	6.41 g	11.13 g	0.16 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote julienne	404 kj / 96 kcal	8.13 g	1.16 g	5.32 g	5.32 g	2.17 g	0.77 g	0.17 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	166 kj / 40 kcal	3.07 g	0.43 g	1.68 g	1.68 g	2.03 g	1.47 g	0 g
Insalata mista	59 kj / 14 kcal	0.12 g	0 g	2.56 g	2.56 g	1.46 g	0.82 g	0.06 g
Pomodori / Finocchi julienne - Zucchine trifolate	303 kj / 72 kcal	3.4 g	0.43 g	7.68 g	7.68 g	4 g	2 g	0.51 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Pasta al pomodoro rustico	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pasta al ragù di manzo	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta al ragù vegetale	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Risotto alla zucca	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Vellutata di verdure con orzo	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .

### Secondi Piatti

Arrostito di maiale alle mele	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> , Contiene carne di suino, <b>Anidride Solforosa</b> e Solfiti >10 mg/l.
Crocchette di legumi in umido	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Filetto di platessa gratinato	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Parmigiano Reggiano	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Rotolo di frittata	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.

### Contorni

Carote julienne	
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Insalata mista	
Verdure miste cotte	
Zucchine trifolate	

### Prodotti da forno

Pane	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
------	---

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Pasta al pomodoro rustico	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Pomodori Pelati bio : 30 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Cipolla Bianca biologica : 2 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Pasta al ragù di manzo	Pomodori Pelati BIO km 0 : 50 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Manzo Sottofesa fresca : 30 g , Cipolla Bianca : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Pasta al ragù vegetale	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Zucchine BIO : 23 g , Carote IV gamma biologiche : 12 g , Pomodori Pelati bio : 9.5 g , Cipolla Bianca biologica : 4 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Risotto alla zucca	Zucca Gialla surgelata : 41.4 g , Riso Parboiled : 40 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 3.5 g , Carota fresca : 2 g , <b>Sedano</b> Bianco fresco : 2 g , Cipolla Bianca : 1.9 g , Olio extravergine di Oliva : 1.5 g
Vellutata di verdure con orzo	Misto di verdure per minestrone fresche ( <b>sedano</b> ) : 200 g , <b>Orzo</b> Perlato biologico ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, segale</b> ) : 40 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , <b>Sedano</b> Verde fresco : 7 g , Sale fino : 0.3 g

## Secondi Piatti

Arrosto di maiale alle mele	Maiale Lonza fresca biologica : 40 g , Mela royal bio : 5 g , Cipolla Bianca biologica : 3.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Farina Tipo 00 biologica km 0 ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 2 g , Salvia fresca : 0.6 g , Sale fino iodato : 0 g , Aceto di Vino Bianco biologico (Vino ( <b>solfiti</b> )) : 0 g
Crocchette di legumi in umido	Passata di Pomodoro : 40 g , Fagioli Cannellini biologici secchi ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 25 g , Patate fresche : 15 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 7.1 g , Pangrattato - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" biologica, acqua, sale, lievito naturale. ) : 4.5 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate : 3.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g
Filetto di platessa gratinato	Platessa filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 50 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 4 g , Prezzemolo fresco bio : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 1 g , Sale fino iodato : 0 g
Parmigiano Reggiano	Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 30 g
Rotolo di frittata	<b>Uova</b> Intere pastorizzate : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Grana Padano Grattugiato ( <b>uova, latte</b> ) : 2 g , Sale Fino : 0.5 g

## Contorni

Carote julienne	Carota fresca : 70 g , Olio extravergine di Oliva : 8 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Fagiolini surgelati biologici : 70 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale fino iodato : 0 g
Insalata mista	Lattuga Gentile : 30 g , Radicchio : 30 g
Verdure miste cotte	
Zucchine trifolate	zucchine surgelate biologiche : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Prezzemolo fresco : 2 g , Aglio Bio : 2 g , Sale Fino iodato : 0.25 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune (Bauletto - Mantovana - Filone) - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" , acqua, sale, lievito naturale. [ <b>sesamo, soia, latte</b> ]) : 50 g
------	--

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pasta al pomodoro rustico	807 kj / 193 kcal	5.39 g	1.56 g	28.65 g	2.61 g	2.37 g	6.58 g	0.28 g
Pasta al ragù di manzo	853 kj / 204 kcal	3.72 g	0.75 g	29.82 g	3.78 g	2.67 g	11.66 g	0.53 g
Pasta al ragù vegetale	751 kj / 179 kcal	3.76 g	1.05 g	29.45 g	3.39 g	2.89 g	6.09 g	0.29 g
Risotto alla zucca	784 kj / 187 kcal	4.59 g	1.95 g	35.76 g	1.03 g	0.52 g	3.49 g	0.02 g
Vellutata di verdure con orzo	1365 kj / 326 kcal	8.17 g	1.13 g	55.77 g	0.15 g	3.79 g	10.92 g	0.61 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Arrosto di maiale alle mele	401 kj / 96 kcal	5.84 g	1.33 g	2.34 g	0.83 g	0.21 g	8.57 g	0.07 g
Crocchette di legumi in umido	651 kj / 155 kcal	5.02 g	1.72 g	18.76 g	2.21 g	5.24 g	9.95 g	0.33 g
Filetto di platessa gratinato	268 kj / 64 kcal	1.75 g	0.23 g	3.16 g	0.25 g	0.1 g	9.13 g	0.19 g
Parmigiano Reggiano	486 kj / 116 kcal	8.43 g	5.56 g	0 g	0 g	0 g	10.05 g	0.45 g
Rotolo di frittata	643 kj / 154 kcal	11.26 g	3.81 g	0 g	0 g	0 g	13.06 g	0.86 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote julienne	404 kj / 96 kcal	8.13 g	1.16 g	5.32 g	5.32 g	2.17 g	0.77 g	0.17 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	166 kj / 40 kcal	3.07 g	0.43 g	1.68 g	1.68 g	2.03 g	1.47 g	0 g
Insalata mista	40 kj / 10 kcal	0.15 g	0 g	1.14 g	1.14 g	1.35 g	0.96 g	0.01 g
Verdure miste cotte								
Zucchine trifolate	164 kj / 39 kcal	3.12 g	0.43 g	1.57 g	1.47 g	1.36 g	1.39 g	0.3 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Minestrina in brodo vegetale	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Minestrone di verdure con farro	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano</b> , <b>Avena</b> , <b>Segale</b> , <b>Orzo</b> , <b>Farro</b> , <b>Grano Khorasan</b> , <b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Pasta al pomodoro.	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alla parmigiana	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Risotto agli spinaci	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### Secondi Piatti

Filetto di halibut gratinato al forno	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, <b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Frittata al forno	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Hamburger di lenticchie	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano</b> , <b>Avena</b> , <b>Segale</b> , <b>Orzo</b> , <b>Farro</b> , <b>Grano Khorasan</b> , <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pollo al forno	
Prosciutto cotto alta qualità	Contiene carne di suino.

### Contorni

Broccoli all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Carote trifolate	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Finocchi gratinati	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Patate stick al forno	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Verdure miste in insalata	

### Prodotti da forno

Pane	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
------	--

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Minestrina in brodo vegetale	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 30 g , Carota fresca : 20 g , Cipolla Bianca : 10 g , <b>Sedano</b> fresco : 10 g , Grana Padano DOP ( <b>uova, latte</b> ) : 5 g , Olio di Semi di Mais : 5 g , Sale Fino iodato : 1 g
Minestrone di verdure con farro	Acqua : 130 g , Misto Verdure Per Minestrone bio ( <b>soia, sedano</b> ) : 105.6 g , <b>Farro</b> biologico : 17.5 g , Pomodori Pelati bio : 12 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
Pasta al pomodoro.	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio.) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Sale grosso iodato : 0.28 g
Pasta alla parmigiana	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 55 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 6.5 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 6.5 g , Sale grosso iodato : 0 g
Risotto agli spinaci	Spinaci a cubetti surgelati biologici : 100 g , Riso Parboiled : 65 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 50 g , Parmigiano Reggiano grattugiato ( <b>latte</b> ) : 1 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 1 g , Sale fino biologico : 0.5 g

## Secondi Piatti

Filetto di halibut gratinato al forno	Filetto di Halibut ( <b>pesce</b> ) : 60 g , Pane grattugiato ( <b>grano, sesamo, soia, latte</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Aglio liofilizzato in polvere : 2 g
Frittata al forno	<b>Uova</b> Intere fresche biologiche : 53 g , <b>Latte</b> UHT Parzialmente Scremato : 10 g , Parmigiano Reggiano Grattugiato ( <b>latte</b> ) : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Sale Fino iodato : 0.3 g
Hamburger di lenticchie	Lenticchie Secche bio : 18 g , Patate fresche BIO : 11.5 g , Zucca fresca BIO km 0 : 9 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.1 g , Pangrattato km 0 ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 3.1 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 1.8 g , Sale Fino : 0.2 g , Cipolla Bianca biologica : 0.18 g
Pollo al forno	Pollo Coscia fresca : 130 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.8 g , Rosmarino : 1.25 g , Salvia fresca : 1.25 g
Prosciutto cotto alta qualità	Prosciutto Cotto senza glutine biologico : 25 g

## Contorni

Broccoli all'olio	Broccoli surgelati : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale fino iodato : 0.1 g
Carote trifolate	Carota surgelata : 180 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Prezzemolo surgelato : 5 g
Finocchi gratinati	Finocchi freschi biologici : 80 g , Pane grattugiato ( <b>grano, sesamo, soia, latte</b> ) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Patate stick al forno	Patate a stick surgelate : 60 g , Olio di Semi Girasole : 4 ml , Sale fino iodato : 2 g
Verdure miste in insalata	Pomodori BIO : 31 g , Carota fresca biologica : 29 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Insalata biologica : 5 g , Sale fino iodato : 0 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 40 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Minestrina in brodo vegetale	761 kj / 182 kcal	6.89 g	1.69 g	26.06 g	3.57 g	1.69 g	5.47 g	1.14 g
Minestrone di verdure con farro	831 kj / 198 kcal	7.32 g	1.74 g	26.68 g	0.94 g	1.32 g	8.09 g	0.26 g
Pasta al pomodoro.	810 kj / 194 kcal	4.84 g	1.49 g	29.72 g	3.68 g	2.64 g	6.71 g	0.36 g
Pasta alla parmigiana	1115 kj / 266 kcal	8.4 g	4.65 g	38.08 g	2.27 g	2.86 g	8.44 g	0.1 g
Risotto agli spinaci	1086 kj / 259 kcal	1.34 g	0.67 g	57.17 g	0.21 g	2.45 g	8.18 g	0.66 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di halibut gratinato al forno	625 kj / 149 kcal	7.32 g	0.72 g	7.95 g	0.67 g	0.06 g	13.39 g	0.1 g
Frittata al forno	513 kj / 123 kcal	9.45 g	3.23 g	0.51 g	0.51 g	0 g	8.9 g	0.56 g
Hamburger di lenticchie	459 kj / 110 kcal	3.97 g	0.81 g	13.99 g	0.76 g	2.67 g	5.34 g	0.26 g
Pollo al forno	780 kj / 186 kcal	8.87 g	1.77 g	0.36 g	0.36 g	0 g	24.56 g	0 g
Prosciutto cotto alta qualità	225 kj / 54 kcal	3.68 g	1.28 g	0.23 g	0.23 g	0 g	4.95 g	0.41 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Broccoli all'olio	301 kj / 72 kcal	5.4 g	0.72 g	3.1 g	3.1 g	3.1 g	3 g	0.13 g
Carote trifolate	773 kj / 185 kcal	7.56 g	1.01 g	24.66 g	0 g	0.25 g	6.13 g	0.27 g
Finocchi gratinati	217 kj / 52 kcal	3.1 g	0.43 g	4.69 g	1.05 g	1.76 g	1.47 g	0.25 g
Patate stick al forno	364 kj / 87 kcal	4.6 g	0.45 g	10.74 g	0.24 g	0.96 g	1.26 g	1.95 g
Verdure miste in insalata	259 kj / 62 kcal	5.13 g	0.72 g	3.42 g	3.42 g	1.6 g	0.67 g	0.07 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	484 kj / 116 kcal	0.16 g	0 g	26.76 g	0.76 g	1.28 g	3.44 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo.
Pasta al pomodoro.	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alla Pizzaiola	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Risotto alla zucca	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Vellutata di verdure con pasta	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> .

### Secondi Piatti

Cotoletta di tacchino al forno	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Frittata al forno	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Polpettine di ceci in umido	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Totani al forno gratinati	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Molluschi</b> e prodotti a base di Molluschi, Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### Contorni

Carote cotte all'olio extravergine di oliva	
Carote julienne	
Insalata di radicchio	
Misto di verdure gratinate	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> .
Zucchine all'olio	<b>Crostacei</b> e prodotti a base di Crostacei, <b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, <b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, <b>Molluschi</b> e prodotti a base di Molluschi, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .

### Prodotti da forno

Pane	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
------	--



## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita	Base Pizza fresca (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, lievito naturale, olio di oliva, sale [ <b>latte, sesamo, soia</b> ]) : 47.5 g , Mozzarella a Filoni ( <b>latte</b> ) : 15 g , Passata di Pomodoro : 11.5 g , Olio extravergine di Oliva : 1 g , Origano : 0.5 g
Pasta al pomodoro.	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Sale grosso iodato : 0.28 g
Pasta alla Pizzaiola	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Passata di Pomodoro : 30 g , <b>Sedano</b> fresco : 5 g , Carota fresca : 5 g , Cipolla Bianca : 4 g , Origano : 2 g , Olio extravergine di Oliva : 1 g , Basilico surgelato : 1 g , Sale Fino : 0.5 g
Risotto alla zucca	Zucca Gialla surgelata : 41.4 g , Riso Parboiled : 40 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 3.5 g , Carota fresca : 2 g , <b>Sedano</b> Bianco fresco : 2 g , Cipolla Bianca : 1.9 g , Olio extravergine di Oliva : 1.5 g
Vellutata di verdure con pasta	Patate fresche BIO : 70 g , Minestrone di verdure biologiche : 62 g , Pasta Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Preparato granulare per brodo vegetale (sz. glutammato -sz glutine) : 4 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g

## Secondi Piatti

Cotoletta di tacchino al forno	Tacchino Fesa intera fresca biologica : 45 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 6.75 g , Pangrattato Bio - VALPAN (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. Può contenere <b>latte</b> e <b>semi di sesamo</b> .) : 4.5 g , Olio extravergine di Oliva : 3.5 g , Sale fino iodato : 0 g
Frittata al forno	<b>Uova</b> Intere pastorizzate : 53 g , <b>Latte</b> UHT BIO : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 6 g , Sale Fino iodato : 0.09 g
Polpettine di ceci in umido	Polpa di Pomodoro : 60 g , Ceci freschi : 40 g , Patate fresche : 21 g , Zucchine surgelate : 21 g , Cipolla Bianca : 5 g , Pangrattato ( <b>avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 3.5 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g
Totani al forno gratinati	Totani surgelati (Todarodes sagittatus Lamarck) ( <b>molluschi</b> ) : 80 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale Fino iodato : 0.3 g

## Contorni

Carote cotte all'olio extravergine di oliva	Carota fresca : 70 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Cipolla Bianca : 2 g , Prezzemolo fresco : 2 g , Sale fino iodato : 0 g
Carote julienne	Carota fresca : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g
Insalata di radicchio	Radicchio : 70 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Misto di verdure gratinate	Broccolo : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 3 g
Zucchine all'olio	Zucchine a rondelle surgelate OROGEL ( <b>avena, sedano, molluschi, grano, crostacei, uova, pesce, soia, latte, segale, orzo, farro, grano khorasan</b> ) : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale fino : 0.5 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 40 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita	811 kj / 194 kcal	6.77 g	1.86 g	28.3 g	1.45 g	1.48 g	6.75 g	1.06 g
Pasta al pomodoro.	810 kj / 194 kcal	4.84 g	1.49 g	29.72 g	3.68 g	2.64 g	6.71 g	0.36 g
Pasta alla Pizzaiola	684 kj / 163 kcal	2.02 g	0.34 g	30.7 g	3.27 g	3.66 g	5.33 g	0.64 g
Risotto alla zucca	784 kj / 187 kcal	4.59 g	1.95 g	35.76 g	1.03 g	0.52 g	3.49 g	0.02 g
Vellutata di verdure con pasta	978 kj / 234 kcal	5.75 g	0.58 g	41.29 g	0.85 g	2.08 g	6.72 g	0.1 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cotoletta di tacchino al forno	436 kj / 104 kcal	4.72 g	0.89 g	3.5 g	0.23 g	0 g	12.09 g	0.13 g
Frittata al forno	408 kj / 97 kcal	6.66 g	3 g	0.47 g	0.47 g	0 g	8.91 g	0.36 g
Polpettine di ceci in umido	845 kj / 202 kcal	6.21 g	0.85 g	27.62 g	4.1 g	6.98 g	10.63 g	0.31 g
Totani al forno gratinati	488 kj / 117 kcal	4.57 g	1.11 g	8.26 g	0.98 g	0.05 g	11.13 g	0.76 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote cotte all'olio extravergine di oliva	219 kj / 52 kcal	3.15 g	0.43 g	5.43 g	5.43 g	2.29 g	0.86 g	0.17 g
Carote julienne	552 kj / 132 kcal	10.23 g	1.45 g	9.12 g	9.12 g	3.72 g	1.32 g	0.29 g
Insalata di radicchio	302 kj / 72 kcal	7.06 g	1.01 g	1.12 g	1.12 g	2.1 g	0.98 g	0.99 g
Misto di verdure gratinate	270 kj / 65 kcal	3.46 g	0.43 g	5.43 g	3.25 g	3.1 g	3.3 g	0.06 g
Zucchine all'olio	356 kj / 85 kcal	7.19 g	1.01 g	2.8 g	2.6 g	2.4 g	2.6 g	0.59 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	484 kj / 116 kcal	0.16 g	0 g	26.76 g	0.76 g	1.28 g	3.44 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Pasta ai formaggi	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pasta alle erbe	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Pasta alle verdure	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Polenta	
Vellutata di zucca con riso	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### Secondi Piatti

Bocconcini di pollo alla cacciatora	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Filetto di halibut alla mugnaia	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Nuggets di merluzzo	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Polpette di legumi	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Spezzatino di manzo	

### Contorni

Carote cotte	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Spinaci all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Verdure miste in insalata	
Zucchine trifolate	

### Prodotti da forno

Pane	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
------	--

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Pasta ai formaggi	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Ricotta Fresca bio ( <b>latte</b> ) : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 10 g , Asiago DOP ( <b>latte</b> ) : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale Fino : 0.2 g
Pasta alle erbe	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Bieta (Erbetta) surgelata BIOLOGICA : 20 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 1 g , Sale Fino : 0.2 g
Pasta alle verdure	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Pelati : 25 g , Carota fresca : 10 g , Parmigiano Reggiano Grattugiato ( <b>latte</b> ) : 5 g , <b>Sedano</b> fresco : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Cipolla Bianca : 2 g , Sale Fino : 0.3 g
Polenta	Farina di mais biologico : 30 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Vellutata di zucca con riso	Zucca Gialla surgelata biologica : 30 g , Patate fresche BIO : 24 g , Riso Vialone Nano biologico : 15 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Cipolle Dorate : 1.9 g , Sale Fino iodato : 0.2 g

## Secondi Piatti

Bocconcini di pollo alla cacciatora	Pollo Coscia fresca : 100 g , Pomodoro Pelati : 100 g , Misto Verdure surgelate Per Soffritto (Carote, <b>Sedano</b> ,Cipolla) : 10 g , Prezzemolo surgelato : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Rosmarino : 3 g , Salvia fresca : 2 g
Filetto di halibut alla mugnaia	Halibut Filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 70 g , Farina di Frumento Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale Fino Biologico : 0.5 g
Nuggets di merluzzo	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 60 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 2.5 g , Mais Farina : 2.4 g , Sale fino iodato : 0.0003 g
Polpette di legumi	Lenticchie Secche : 30 g , Fagioli Borlotti secchi : 30 g , Patate fresche : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Parmigiano Reggiano Grattugiato ( <b>latte</b> ) : 3 g , Aglio : 1 g , Pane grattugiato ( <b>grano, sesamo, soia, latte</b> ) : 1 g , Prezzemolo fresco : 1 g
Spezzatino di manzo	Manzo Fesa fresca biologica : 74 g , Pomodori Pelati bio : 11 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.3 g , Cipolla Bianca biologica : 2.2 g , Sale fino iodato : 1 g

## Contorni

Carote cotte	Carote a disco gelo biologiche : 130 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g , Sale fino iodato : 0 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Fagiolini surgelati biologici : 70 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale fino iodato : 0 g
Spinaci all'olio	Spinaci a cubetti surgelati biologici : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino iodato : 0 g
Verdure miste in insalata	Pomodori BIO : 31 g , Carota fresca biologica : 29 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Insalata biologica : 5 g , Sale fino iodato : 0 g
Zucchine trifolate	Zucchine fresche : 180 g , Cipolla Bianca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Prezzemolo fresco : 3 g , Sale Fino iodato : 0.5 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 40 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pasta ai formaggi	998 kj / 238 kcal	9.23 g	3.17 g	28.03 g	1.95 g	2.08 g	9.96 g	0.37 g
Pasta alle erbette	685 kj / 164 kcal	2.7 g	0.9 g	28.2 g	2.16 g	2.32 g	5.79 g	0.25 g
Pasta alle verdure	828 kj / 198 kcal	5.12 g	1.45 g	33.38 g	3.41 g	1.72 g	6.58 g	0.42 g
Polenta	681 kj / 163 kcal	6.8 g	0.96 g	24.24 g	0.45 g	0.93 g	2.61 g	0.19 g
Vellutata di zucca con riso	541 kj / 129 kcal	5.23 g	1.46 g	18.56 g	0.64 g	0.7 g	3.5 g	0.28 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di pollo alla cacciatora	807 kj / 193 kcal	9.28 g	1.66 g	5.16 g	4.62 g	1.35 g	20.32 g	0.03 g
Filetto di halibut alla mugnaia	514 kj / 123 kcal	5.59 g	0.43 g	3.16 g	0.16 g	0.05 g	15.1 g	0.48 g
Nuggets di merluzzo	382 kj / 91 kcal	2.85 g	0.4 g	5.83 g	0.29 g	0.07 g	10.91 g	0.17 g
Polpette di legumi	820 kj / 196 kcal	5.61 g	1.18 g	26.58 g	1.11 g	5.98 g	11.44 g	0.07 g
Spezzatino di manzo	455 kj / 109 kcal	4.69 g	0.92 g	0.46 g	0.46 g	0.12 g	16.29 g	1.05 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote cotte	454 kj / 108 kcal	7.25 g	1.01 g	9.88 g	9.88 g	4.03 g	1.43 g	0.31 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	166 kj / 40 kcal	3.07 g	0.43 g	1.68 g	1.68 g	2.03 g	1.47 g	0 g
Spinaci all'olio	379 kj / 91 kcal	6.99 g	1.01 g	3.6 g	0 g	2.16 g	3.36 g	0.17 g
Verdure miste in insalata	259 kj / 62 kcal	5.13 g	0.72 g	3.42 g	3.42 g	1.6 g	0.67 g	0.07 g
Zucchine trifolate	337 kj / 80 kcal	7.15 g	1.01 g	2.39 g	2.26 g	1.81 g	1.9 g	0.56 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	484 kj / 116 kcal	0.16 g	0 g	26.76 g	0.76 g	1.28 g	3.44 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Asiago	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Lasagne alla zucca	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Passato di verdure con farro	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Pasta al pomodoro.	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta al ragù di manzo	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alla robiola e noci	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte, Frutta a guscio: <b>Anacardi, Mandorle, Nocciole, Noci del Brasile, Noci Macadamia, Noci Pecan, Noci, Pistacchi</b> .

### Secondi Piatti

Filetto di platessa gratinato	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Frittata al forno	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Scaloppine di pollo agli aromi	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .

### Contorni

Broccoli al vapore	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Carote julienne	
Finocchi Julienne - bietole all'olio extr.	
Insalata	<b>Anidride Solforosa</b> e Solfiti >10 mg/l.
Zucchine all'olio	

### Prodotti da forno

Pane	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
------	--

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Asiago	Asiago DOP ( <b>latte</b> ) : 80 g
Lasagne alla zucca	Pasta all' <b>uovo</b> secca per lasagne ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 50 g , Zucca surgelata : 30 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Cipolla Bianca : 2 g
Passato di verdure con farro	Misto Verdure Per Minestrone bio ( <b>soia, sedano</b> ) : 120 g , <b>Farro</b> biologico : 20 g , Pomodori Pelati bio : 6 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g
Pasta al pomodoro.	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Sale grosso iodato : 0.28 g
Pasta al ragù di manzo	Pomodori Pelati BIO km 0 : 50 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Manzo Sottofesa fresca : 30 g , Cipolla Bianca : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Pasta alla robiola e noci	Pasta di Semola (Conchiglie rigate) ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 55 g , Robiola ( <b>latte</b> ) : 10 g , Gherigli di <b>Noci</b> : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Cipolla Bianca : 2 g

## Secondi Piatti

Filetto di platessa gratinato	Platessa filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 55 g , Pangrattato - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" biologica, acqua, sale, lievito naturale. ) : 4 g , Prezzemolo fresco : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g
Frittata al forno	<b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 50 g , <b>Latte</b> fresco Intero : 8 g , Grana Padano DOP ( <b>uova, latte</b> ) : 3 g
Scaloppine di pollo agli aromi	Pollo Petto porzionato fresco ( <b>uova</b> ) : 70 g , Limone biologico : 20 g , Farina di frumento tipo 00 ( <b>grano</b> ) : 4.2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4.2 g , Salvia fresca : 1.5 g

## Contorni

Broccoli al vapore	Broccoli gelo Biologico : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale fino : 0.3 g
Carote julienne	Carota fresca : 100 g
Finocchi Julienne - bietole all'olio extr.	Finocchi freschi biologici : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Sale fino iodato : 0 g
Insalata	Insalata biologica : 30 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Aceto di Vino Bianco biologico (Vino ( <b>solfiti</b> )) : 1 g , Sale fino iodato : 0 g
Zucchine all'olio	zucchine surgelate biologiche : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale fino iodato : 0.1 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 40 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Asiago	881 kj / 210 kcal	17.04 g	0 g	0.4 g	0 g	0 g	13.84 g	0 g
Lasagne alla zucca	1076 kj / 257 kcal	7.04 g	2.3 g	41.16 g	1.52 g	1.77 g	10.17 g	0.17 g
Passato di verdure con farro	946 kj / 226 kcal	8.55 g	1.98 g	30.09 g	0.77 g	1.43 g	9.05 g	0.28 g
Pasta al pomodoro.	810 kj / 194 kcal	4.84 g	1.49 g	29.72 g	3.68 g	2.64 g	6.71 g	0.36 g
Pasta al ragù di manzo	853 kj / 204 kcal	3.72 g	0.75 g	29.82 g	3.78 g	2.67 g	11.66 g	0.53 g
Pasta alla robiola e noci	1205 kj / 288 kcal	10.33 g	0.99 g	38.6 g	2.7 g	3.19 g	8.95 g	0.01 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di platessa gratinato	322 kj / 77 kcal	2.81 g	0.39 g	3.17 g	0.26 g	0.1 g	9.99 g	0.21 g
Frittata al forno	338 kj / 81 kcal	5.48 g	2.28 g	0.39 g	0.39 g	0 g	7.45 g	0.23 g
Scaloppine di pollo agli aromi	527 kj / 126 kcal	4.85 g	0.78 g	3.94 g	0.77 g	0.47 g	16.95 g	0.06 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Broccoli al vapore	377 kj / 90 kcal	7.39 g	1.01 g	3.1 g	3.1 g	3.1 g	3 g	0.32 g
Carote julienne	147 kj / 35 kcal	0.2 g	0 g	7.6 g	7.6 g	3.1 g	1.1 g	0.24 g
Finocchi Julienne - bietole all'olio extr.	169 kj / 40 kcal	3.5 g	0.51 g	1 g	1 g	2.2 g	1.2 g	0.01 g
Insalata	134 kj / 32 kcal	3.09 g	0.43 g	0.81 g	0.81 g	0.48 g	0.27 g	0.01 g
Zucchine all'olio	234 kj / 56 kcal	5.1 g	0.72 g	1.4 g	1.3 g	1.2 g	1.3 g	0.15 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	484 kj / 116 kcal	0.16 g	0 g	26.76 g	0.76 g	1.28 g	3.44 g	0 g



## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo.
Passato verdure con pasta	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> , Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Pasta al pesto rosso	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alla ligure	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Frutta a guscio: <b>Noci</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Riso allo zafferano	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.

### Secondi Piatti

Cotoletta di tacchino al forno	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Pepite di filetto di merluzzo	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Polpette di cannellini al sugo	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, <b>Senape</b> e prodotti a base di Senape, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, <b>Lupini</b> e prodotti a base di Lupini, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Prosciutto cotto alta qualità	Contiene carne di suino.

### Contorni

Broccoli all'olio	
Finocchi cotti / pomodori	
Patate Arrosto	
Verdure miste cotte	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Zucchine all'olio	

### Prodotti da forno

Pane	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
------	---

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita	Base Pizza fresca (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, lievito naturale, olio di oliva, sale [ <b>latte, sesamo, soia</b> ]) : 47.5 g , Mozzarella a Filoni ( <b>latte</b> ) : 15 g , Passata di Pomodoro : 11.5 g , Olio extravergine di Oliva : 1 g , Origano : 0.5 g
Passato verdure con pasta	Patate fresche BIO : 50 g , Pomodori Pelati bio : 30 g , Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 25 g , Bieta (Erbetta) surgelata BIOLOGICA : 13 g , Porro : 13 g , Zucca fresca : 13 g , Cavolo Verza : 13 g , Carota fresca biologica : 13 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Basilico fresco : 5 g , Sale Fino iodato : 0 g
Pasta al pesto rosso	Pomodori BIO : 50 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale fino iodato : 1 g , Cipolla Bianca biologica : 0.3 g
Pasta alla ligure	Patate fresche : 50 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Pesto alla Genovese surgelato ARTICA ( <b>noci, latte</b> ) : 30 g , Fagiolini surgelati : 20 g
Riso allo zafferano	Acqua : 50 g , Riso Arborio : 40 g , Zafferano : 4 g , Cipolla Bianca : 2 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 2 g

## Secondi Piatti

Cotoletta di tacchino al forno	Tacchino Fesa intera fresca biologica : 45 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 6.75 g , Pangrattato Bio - VALPAN (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. Può contenere <b>latte</b> e <b>semi di sesamo</b> .) : 4.5 g , Olio extravergine di Oliva : 3.5 g , Sale fino iodato : 0 g
Pepite di filetto di merluzzo	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 65 g , Farina di mais biologico : 2.6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.6 g , Pangrattato Bio - VALPAN (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. Può contenere <b>latte</b> e <b>semi di sesamo</b> .) : 2.6 g , Sale fino iodato : 0 g
Polpette di cannellini al sugo	Fagioli Cannellini biologici ZORZI ( <b>orzo, avena, grano, soia, sesamo, senape, lupini</b> ) : 35 g , Passata di pomodoro (Pomodoro 99,5%, sale.) : 30 g , Patate fresche BIO : 21 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 10.3 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Carota fresca biologica : 2.3 g , Cipolla Bianca biologica : 2.3 g , <b>Sedano</b> fresco biologico : 0.9 g , Sale fino iodato : 0 g
Prosciutto cotto alta qualità	Prosciutto Cotto Biologico : 30 g

## Contorni

Broccoli all'olio	Broccolo : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , Sale Fino : 2 g
Finocchi cotti / pomodori	Finocchio fresco : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Sale fino : 0.5 g
Patate Arrosto	Patate fresche : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Rosmarino : 1 g , Salvia Comune : 1 g , Sale fino : 0.5 g
Verdure miste cotte	Carota surgelata biologica : 44 g , Broccolo fresco biologico : 44 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Sale Fino : 0.4 g
Zucchine all'olio	Zucchine fresche : 160 g , Olio extravergine di Oliva : 6 g , Sale Fino : 0.5 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune (Bauletto - Mantovana - Filone) - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. [ <b>sesamo, soia, latte</b> ]) : 50 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita	811 kj / 194 kcal	6.77 g	1.86 g	28.3 g	1.45 g	1.48 g	6.75 g	1.06 g
Passato verdure con pasta	824 kj / 197 kcal	6.11 g	0.78 g	32.36 g	4.76 g	3.06 g	5.28 g	0.05 g
Pasta al pesto rosso	732 kj / 175 kcal	3.5 g	0.86 g	29.41 g	3.37 g	3.08 g	5.69 g	1.01 g
Pasta alla ligure	1147 kj / 274 kcal	8.86 g	0.2 g	38.48 g	2.28 g	3.84 g	10.51 g	0.01 g
Riso allo zafferano	643 kj / 153 kcal	0.96 g	0.41 g	34.89 g	0.19 g	0.58 g	3.83 g	0.04 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cotoletta di tacchino al forno	436 kj / 104 kcal	4.72 g	0.89 g	3.5 g	0.23 g	0 g	12.09 g	0.13 g
Pepite di filetto di merluzzo	369 kj / 88 kcal	2.92 g	0.42 g	4.12 g	0.17 g	0.08 g	11.54 g	0.15 g
Polpette di cannellini al sugo	842 kj / 201 kcal	7.2 g	2.53 g	21.54 g	2.77 g	6.6 g	13.25 g	0.38 g
Prosciutto cotto alta qualità	270 kj / 65 kcal	4.41 g	1.53 g	0.27 g	0.27 g	0 g	5.94 g	0.49 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Broccoli all'olio	602 kj / 144 kcal	10.79 g	1.45 g	6.2 g	6.2 g	6.2 g	6 g	2 g
Finocchi cotti / pomodori	132 kj / 31 kcal	3 g	0.43 g	0.5 g	0.5 g	1.1 g	0.6 g	0.49 g
Patate Arrosto	624 kj / 149 kcal	6.29 g	0.72 g	21.77 g	0.77 g	1.92 g	2.57 g	0.51 g
Verdure miste cotte	305 kj / 73 kcal	3.8 g	0.51 g	7.39 g	1.36 g	1.36 g	2.77 g	0.47 g
Zucchine all'olio	300 kj / 72 kcal	6.15 g	0.87 g	2.24 g	2.08 g	1.92 g	2.08 g	0.57 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Lasagne al ragù di carne.	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Passato di verdure e legumi con orzo	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> .
Pasta al pomodoro	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alle zucchine	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Risotto al radicchio e stracchino	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.

### Secondi Piatti

Carciofa	<b>Crostacei</b> e prodotti a base di Crostacei, <b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Filetto di Halibut dorato al forno	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano</b> , <b>Avena</b> , <b>Segale</b> , <b>Orzo</b> , <b>Farro</b> , <b>Grano Khorasan</b> , <b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Hamburger di pollo/tacchino	
Legumi in umido	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano</b> , <b>Avena</b> , <b>Segale</b> , <b>Orzo</b> , <b>Farro</b> , <b>Grano Khorasan</b> .

### Contorni

Carote prezzemolate	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Finocchi cotti all'olio	
Spinaci all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Verdure miste cotte	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Verdure miste in insalata	
Zucchine all'olio extravergine di oliva e limone	

### Prodotti da forno

Pane	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
------	---

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Lasagne al ragù di carne.	Pasta all' <b>uovo</b> fresca per lasagne ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 40 g , Pomodori Pelati bio : 25 g , Vitellone Fesone di spalla fresco : 15 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Carota fresca biologica : 3 g , Cipolla Bianca biologica : 3 g , <b>Sedano</b> Fresco Biologico : 3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale Fino iodato : 0.25 g
Passato di verdure e legumi con orzo	Misto Verdure Per Minestrone bio ( <b>soia, sedano</b> ) : 52.1 g , <b>Orzo</b> Perlato biologico : 20 g , Ceci Secchi bio : 10 g , Pomodori Pelati bio : 6 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g
Pasta al pomodoro	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Sale grosso iodato : 0.28 g
Pasta alle zucchine	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua) : 40 g , Zucchine BIO : 15 g , Cipolla Bianca : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 2 g , Sale Fino iodato : 0.28 g
Risotto al radicchio e stracchino	Riso Parboiled : 40 g , Radicchio : 30 g , Cipolla Bianca : 15 g , <b>Sedano</b> fresco : 10 g , Stracchino ( <b>latte</b> ) : 10 g , Carota fresca : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 3 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 2 g

## Secondi Piatti

Carciofa	Carciofi a spicchi surgelati ( <b>crostacei, pesce, latte, sedano, avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 38 g , Pasta Sfoglia Surgelata ( <b>avena, grano, farro, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 23 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 9 g , Ricotta fresca di Vacca ( <b>latte</b> ) : 9 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate : 9 g , Cipolla Bianca : 5.3 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pangrattato ( <b>avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 2 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Filetto di Halibut dorato al forno	Halibut Filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 50 g , <b>Uova</b> Intere fresche biologiche : 6 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 4 g , Prezzemolo surgelato : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Hamburger di pollo/tacchino	Pollo Petto intero fresco : 40 g , Patate fresche : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g
Legumi in umido	Pomodori Pelati bio : 17 g , Lenticchie Secche bio : 10 g , Fagioli Cannellini biologici secchi ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 10 g , Fagioli Borlotti secchi bio : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4.3 g , Cipolla Bianca biologica : 1.7 g , Sale fino iodato : 1 g

## Contorni

Carote prezzemolate	Carote a disco gelo : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Prezzemolo surgelato : 3 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Finocchi cotti all'olio	Finocchi freschi biologici : 200 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Aceto Bianco : 4 g , Sale Fino : 0.3 g
Spinaci all'olio	Spinaci a lastra surgelati : 220 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , Sale Fino iodato : 0 g
Verdure miste cotte	Tris di verdure : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino : 0.3 g
Verdure miste in insalata	Pomodori BIO : 38 g , Carota fresca biologica : 37 g , Insalata biologica : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale fino iodato : 0 g
Zucchine all'olio extravergine di oliva e limone	zucchine surgelate biologiche : 70 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Limone bio : 1 g , Sale fino iodato : 0 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune (Bauletto - Mantovana - Filone) - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" , acqua, sale, lievito naturale. [ <b>sesamo, soia, latte</b> ]) : 50 g
------	--

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Lasagne al ragù di carne.	872 kj / 208 kcal	4.79 g	1.33 g	32.61 g	2.24 g	1.73 g	10.48 g	0.38 g
Passato di verdure e legumi con orzo	874 kj / 209 kcal	8.78 g	2.12 g	26.11 g	0.55 g	3.25 g	7.97 g	0.17 g
Pasta al pomodoro	810 kj / 194 kcal	4.84 g	1.49 g	29.72 g	3.68 g	2.64 g	6.71 g	0.36 g
Pasta alle zucchine	701 kj / 167 kcal	3.42 g	0.86 g	27.96 g	1.91 g	2.28 g	5.41 g	0.31 g
Risotto al radicchio e stracchino	858 kj / 205 kcal	5.23 g	1.53 g	34.88 g	2.46 g	1.72 g	6.74 g	0.12 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carciofa	860 kj / 205 kcal	9.96 g	3.29 g	21.04 g	1.18 g	2.69 g	9.19 g	0.41 g
Filetto di Halibut dorato al forno	407 kj / 97 kcal	4.37 g	0.48 g	3.11 g	0.2 g	0.1 g	11.52 g	0.26 g
Hamburger di pollo/tacchino	261 kj / 62 kcal	2.37 g	0.39 g	0.9 g	0.02 g	0.08 g	9.43 g	0.03 g
Legumi in umido	445 kj / 106 kcal	4.68 g	0.64 g	11.4 g	1.14 g	3.55 g	5.34 g	0.98 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote prezzemolate	628 kj / 150 kcal	7.38 g	1.01 g	17.81 g	0 g	0 g	4.29 g	0.68 g
Finocchi cotti all'olio	295 kj / 70 kcal	5 g	0.72 g	2.68 g	2.68 g	4.4 g	2.4 g	0.31 g
Spinaci all'olio	588 kj / 141 kcal	9.99 g	1.45 g	6.6 g	0 g	3.96 g	6.16 g	0.31 g
Verdure miste cotte	749 kj / 179 kcal	5.6 g	0.72 g	27.4 g	0 g	0 g	6.6 g	0.59 g
Verdure miste in insalata	277 kj / 66 kcal	5.17 g	0.72 g	4.33 g	4.33 g	2.02 g	0.85 g	0.1 g
Zucchine all'olio extravergine di oliva e limone	146 kj / 35 kcal	3.07 g	0.43 g	1 g	0.93 g	0.86 g	0.92 g	0.04 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Minestrone di verdure con farro	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Pasta al pesto genovese	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Pasta al pomodoro e basilico	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alla mediterranea	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> .
Pasta alla parmigiana	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.

### Secondi Piatti

Formaggio morbido	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Hamburger di tacchino	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova.
Legumi agli aromi	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> .
Pepite di filetto di nasello	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Pollo alla campagnola	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.

### Contorni

Bietole all'olio extrav. oliva	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Broccoli all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Carote cotte all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Fagiolini	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Zucchine trifolate	Può contenere tracce di: <b>Anidride Solforosa</b> e Solfiti >10 mg/l

### Prodotti da forno

Pane	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
------	---

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Minestrone di verdure con farro	Zucchine BIO : 60 g , Zucca surgelata : 50 g , <b>Farro</b> biologico : 25 g , Cipolla Bianca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Sale fino iodato : 0.3 g
Pasta al pesto genovese	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 45 g , Basilico surgelato : 11 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5.5 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Sale Fino iodato : 0.2 g , Aglio Bio : 0.2 g
Pasta al pomodoro e basilico	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 45 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Basilico fresco Biologico : 0.9 g , Sale grosso iodato : 0.28 g
Pasta alla mediterranea	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 45 g , Polpa di Pomodoro biologico : 28.5 g , Zucchina fresca : 22.6 g , Carota fresca : 8.3 g , Porro : 3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g
Pasta alla parmigiana	Pasta integrale biologica (Mezze Penne Rigate) ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 55 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 4 g , Burro biologico ( <b>latte</b> ) : 3 g , Sale fino iodato : 0.09 g

## Secondi Piatti

Formaggio morbido	Ricotta di Vacca ( <b>latte</b> ) : 50 g
Hamburger di tacchino	Tacchino Fesa intera fresca ( <b>uova</b> ) : 60 g , Patate fresche BIO : 30 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Legumi agli aromi	Fagioli Cannellini biologici secchi ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 20 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Cipolla Bianca : 1.3 g , Rosmarino : 1 g , Salvia essicata : 1 g
Pepite di filetto di nasello	Nasello Filetti surgelato ( <b>pesce</b> ) : 55 g , Farina di mais : 2.2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.2 g , Pangrattato - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" biologica, acqua, sale, lievito naturale. ) : 2.2 g
Pollo alla campagnola	Pollo Petto intero refrigerato : 55 g , Pelati : 10 g , Patate fresche : 5 g , <b>Sedano</b> fresco : 5 g , Carota fresca : 5 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g

## Contorni

Bietole all'olio extrav. oliva	Bieta Erbetta surgelata : 60 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale Fino : 0.3 g
Broccoli all'olio	Broccoli surgelati : 150 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
Carote cotte all'olio	Carote a disco gelo : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Fagiolini	Fagiolini surgelati : 180 g , Olio extravergine di Oliva Umbria DOP : 5 g , Sale Fino iodato : 0 g , Limone biologico : 0 g
Zucchine trifolate	Zucchine surgelate : 150 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Aglio : 1 g , Prezzemolo secco : 1 g , Sale Fino iodato : 0.5 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune (Bauletto - Mantovana - Filone) - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" , acqua, sale, lievito naturale. [ <b>sesamo, soia, latte</b> ]) : 50 g
------	--



## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Minestrone di verdure con farro	696 kj / 166 kcal	7.15 g	1.65 g	19.94 g	3.28 g	2.52 g	6.88 g	0.41 g
Pasta al pesto genovese	964 kj / 230 kcal	7.93 g	1.95 g	31.67 g	2.38 g	2.35 g	7.1 g	0.28 g
Pasta al pomodoro e basilico	880 kj / 210 kcal	5.09 g	1.51 g	32.81 g	3.51 g	2.8 g	7.39 g	0.36 g
Pasta alla mediterranea	819 kj / 196 kcal	4.04 g	0.66 g	33.05 g	3.74 g	3.38 g	5.9 g	0.15 g
Pasta alla parmigiana	931 kj / 222 kcal	3.63 g	2.21 g	0.03 g	0.03 g	3.52 g	1.36 g	0.15 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Formaggio morbido	306 kj / 73 kcal	5.45 g	3.41 g	1.75 g	1.75 g	0 g	4.4 g	0.1 g
Hamburger di tacchino	526 kj / 126 kcal	5.02 g	0.81 g	5.37 g	0.12 g	0.48 g	15.03 g	0.28 g
Legumi agli aromi	376 kj / 90 kcal	3.91 g	0.51 g	9.47 g	0.95 g	3.53 g	4.75 g	0 g
Pepite di filetto di nasello	312 kj / 75 kcal	2.47 g	0.36 g	3.49 g	0.14 g	0.07 g	9.76 g	0.13 g
Pollo alla campagnola	425 kj / 102 kcal	4.53 g	0.72 g	2.07 g	1.19 g	0.48 g	13.24 g	0.08 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bietole all'olio extrav. oliva	156 kj / 37 kcal	3.06 g	0.43 g	1.68 g	1.68 g	0.72 g	0.78 g	0.31 g
Broccoli all'olio	358 kj / 85 kcal	5.6 g	0.72 g	4.65 g	4.65 g	4.65 g	4.5 g	0.05 g
Carote cotte all'olio	410 kj / 98 kcal	7.19 g	1.01 g	7.6 g	7.6 g	3.1 g	1.1 g	0.72 g
Fagiolini	324 kj / 77 kcal	5.18 g	0.72 g	4.32 g	4.32 g	5.22 g	3.78 g	0.01 g
Zucchine trifolate	260 kj / 62 kcal	5.16 g	0.72 g	2.18 g	2.03 g	1.88 g	2 g	0.57 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Pasta al pomodoro	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta all'olio extravergine di oliva e parmigiano	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alle zucchine	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Risotto con sugo di pesce	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Vellutata di verdure con riso	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.

### Secondi Piatti

Filetto di pesce gratinato	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Frittata al forno	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Polpette di borlotti	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Saltimbocca alla romana	Contiene carne di suino.
Sovracosce di pollo al limone	

### Contorni

Broccoli al forno	
Carote cotte all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Fagiolini	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Finocchi gratinati / pomodori	
Verdure miste cotte	

### Prodotti da forno

Pane	<b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
------	---

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Pasta al pomodoro	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Sale grosso iodato : 0.28 g
Pasta all'olio extravergine di oliva e parmigiano	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale grosso iodato : 0.09 g
Pasta alle zucchine	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua) : 40 g , Zucchine BIO : 15 g , Cipolla Bianca : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 2 g , Sale Fino iodato : 0.28 g
Risotto con sugo di pesce	Riso Parboiled : 55 g , Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 30 g , Pelati : 10 g , Cipolla Bianca : 5 g , <b>Sedano</b> fresco : 5 g , Carota fresca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g
Vellutata di verdure con riso	Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 50 g , Riso Bianco (Oryzae Sativa) : 40 g , Patate fresche BIO : 40 g , Carota fresca biologica : 30 g , Zucchine surgelate : 30 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 3 g , Pepe Nero : 1 g , Sale Fino iodato : 0.5 g

## Secondi Piatti

Filetto di pesce gratinato	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Pangrattato ( <b>avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 5 g , Grana Padano Grattugiato ( <b>uova, latte</b> ) : 2 g
Frittata al forno	<b>Uova</b> Intere pastorizzate : 90 g , <b>Latte</b> fresco Intero : 15 g , Grana Padano ( <b>uova, latte</b> ) : 5 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 3 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Polpette di borlotti	Fagioli Borlotti secchi bio : 25 g , Patate fresche BIO : 15 g , Zucchina fresca biologica : 15 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 7.1 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 3.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Carota fresca biologica : 1.65 g , Cipolla Bianca biologica : 1.65 g , <b>Sedano</b> fresco biologico : 0.65 g , Sale fino iodato : 0 g
Saltimbocca alla romana	Vitello Lombata fresca : 60 g , Prosciutto Crudo : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Salvia Comune : 0 g , Sale Fino iodato : 0 g
Sovracosce di pollo al limone	Pollo Coscia fresca : 70 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Limone Succo : 3 g

## Contorni

Broccoli al forno	Broccolo : 200 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale Fino iodato : 1 g
Carote cotte all'olio	Carote a disco gelo : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Fagiolini	Fagiolini surgelati : 150 g , Olio extravergine di Oliva Umbria DOP : 5 g , Sale Fino iodato : 0 g , Limone biologico : 0 g
Finocchi gratinati / pomodori	Finocchio fresco : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Sale fino : 0.5 g
Verdure miste cotte	Carota fresca biologica : 50 g , Broccolo fresco biologico : 50 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Sale Fino : 0.4 g

## Prodotti da forno

Pane	Pane comune (Bauletto - Mantovana - Filone) - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" , acqua, sale, lievito naturale. [ <b>sesamo, soia, latte</b> ]) : 50 g
------	--

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pasta al pomodoro	810 kj / 194 kcal	4.84 g	1.49 g	29.72 g	3.68 g	2.64 g	6.71 g	0.36 g
Pasta all'olio extravergine di oliva e parmigiano	854 kj / 204 kcal	7.24 g	1.85 g	27.64 g	1.6 g	2.08 g	6.2 g	0.17 g
Pasta alle zucchine	701 kj / 167 kcal	3.42 g	0.86 g	27.96 g	1.91 g	2.28 g	5.41 g	0.31 g
Risotto con sugo di pesce	1043 kj / 249 kcal	4.3 g	0.6 g	45.89 g	1.33 g	0.67 g	9.49 g	0.1 g
Vellutata di verdure con riso	882 kj / 211 kcal	3.22 g	1.5 g	43.65 g	3.23 g	2.71 g	4.65 g	0.59 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di pesce gratinato	651 kj / 155 kcal	6.02 g	1.15 g	3.89 g	0.25 g	0 g	21.57 g	0.32 g
Frittata al forno	698 kj / 167 kcal	12.27 g	5.51 g	0.77 g	0.77 g	0 g	13.33 g	0.9 g
Polpette di borlotti	413 kj / 99 kcal	4.67 g	1.72 g	8.81 g	0.79 g	1.7 g	5.92 g	0.14 g
Saltimbocca alla romana	400 kj / 96 kcal	4.52 g	1.28 g	0 g	0 g	0 g	13.72 g	0.35 g
Sovracosce di pollo al limone	527 kj / 126 kcal	7.67 g	1.38 g	0.07 g	0.07 g	0.06 g	13.21 g	0 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Broccoli al forno	414 kj / 99 kcal	5.8 g	0.72 g	6.2 g	6.2 g	6.2 g	6 g	1.03 g
Carote cotte all'olio	410 kj / 98 kcal	7.19 g	1.01 g	7.6 g	7.6 g	3.1 g	1.1 g	0.72 g
Fagiolini	301 kj / 72 kcal	5.15 g	0.72 g	3.6 g	3.6 g	4.35 g	3.15 g	0.01 g
Finocchi gratinati / pomodori	132 kj / 31 kcal	3 g	0.43 g	0.5 g	0.5 g	1.1 g	0.6 g	0.49 g
Verdure miste cotte	262 kj / 62 kcal	3.8 g	0.51 g	5.35 g	5.35 g	3.1 g	2.05 g	0.52 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Pasta al pesto verde	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Pasta al pomodoro.	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alle verdure	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta con Pomodorini e basilico	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Polpettine di lenticchie e zucchine	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Riso alla parmigiana	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Zucchine trifolate	Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### Secondi Piatti

Erbazzone	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Filetto di halibut dorato al forno	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Prosciutto cotto alta qualità	Contiene carne di suino.

### Contorni

Bietole all'olio e limone	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Carote prezzemolate	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Fagiolini all'olio extravergine di oliva/ insalata	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Finocchi lessi/ pomodori	

### Generi secchi

Pane	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
------	--

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Pasta al pesto verde	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 45 g , Basilico surgelato : 11 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5.5 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Sale Fino iodato : 0.2 g , Aglio Bio : 0.2 g
Pasta al pomodoro.	Pomodori Pelati bio : 46 g , Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio.) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Sale grosso iodato : 0.28 g
Pasta alle verdure	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Pelati : 25 g , Carota fresca : 10 g , Parmigiano Reggiano Grattugiato ( <b>latte</b> ) : 5 g , <b>Sedano</b> fresco : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Cipolla Bianca : 2 g , Sale Fino : 0.3 g
Pasta con Pomodorini e basilico	Pomodoro Ciliegini : 50 g , Pasta di Semola di <b>grano</b> duro : 40 g , Cipolla Bianca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Basilico fresco : 0.02 g
Polpettine di lenticchie e zucchine	Zucchine fresche : 30 g , Lenticchie Biologiche ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 20 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 5 g , Pangrattato ( <b>avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 3 g , <b>Uova</b> Intere fresche : 2 g , Sale fino : 0.003 g
Riso alla parmigiana	Riso parboiled biologico : 50 g , Grana Padano ( <b>uova, latte</b> ) : 3 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 2 g , Sale fino iodato : 0.1 g
Zucchine trifolate	Zucchine surgelate : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 8 g , Sale Fino : 5 g , Prezzemolo surgelato : 3 g

## Secondi Piatti

Erbazzone	Bieta (Erbetta) surgelata BIOLOGICA : 38 g , Pasta Sfoglia Surgelata ( <b>avena, grano, farro, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 25 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 9 g , Ricotta Fresca bio ( <b>latte</b> ) : 9 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 9 g , Cipolla Bianca biologica : 5.3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Pangrattato Bio - VALPAN (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. Può contenere <b>latte</b> e <b>semi di sesamo</b> .) : 2 g , Sale fino iodato : 0 g
Filetto di halibut dorato al forno	Halibut Filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 55 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate : 7 g , Pangrattato - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" biologica, acqua, sale, lievito naturale. ) : 4 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g
Prosciutto cotto alta qualità	Prosciutto Cotto Biologico : 30 g

## Contorni

Bietole all'olio e limone	Bieta Erbetta surgelata : 60 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Limone : 2 g , Sale Fino : 0.3 g
Carote prezzemolate	Carota fresca : 200 g , Prezzemolo surgelato : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino : 0.5 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva/ insalata	Fagiolini surgelati biologici : 70 g , Insalata : 40 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g
Finocchi lessi/ pomodori	Finocchio fresco : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g

## Generi secchi

Pane	Pane comune ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 50 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pasta al pesto verde	964 kj / 230 kcal	7.93 g	1.95 g	31.67 g	2.38 g	2.35 g	7.1 g	0.28 g
Pasta al pomodoro.	810 kj / 194 kcal	4.84 g	1.49 g	29.72 g	3.68 g	2.64 g	6.71 g	0.36 g
Pasta alle verdure	828 kj / 198 kcal	5.12 g	1.45 g	33.38 g	3.41 g	1.72 g	6.58 g	0.42 g
Pasta con Pomodorini e basilico	706 kj / 169 kcal	2.95 g	0.49 g	29.61 g	3.57 g	2.68 g	5.22 g	0.01 g
Polpettine di lenticchie e zucchine	418 kj / 100 kcal	1.95 g	1.01 g	11.35 g	0.64 g	3.96 g	7.62 g	0.14 g
Riso alla parmigiana	817 kj / 195 kcal	2.66 g	1.5 g	40.67 g	0.17 g	0.25 g	4.71 g	0.16 g
Zucchine trifolate	346 kj / 83 kcal	7.17 g	1.01 g	2.52 g	2.34 g	2.16 g	2.34 g	0.58 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Erbazzone	883 kj / 211 kcal	9.97 g	3.29 g	22.71 g	2.28 g	1.31 g	8.92 g	0.22 g
Filetto di halibut dorato al forno	434 kj / 104 kcal	4.62 g	0.51 g	3.11 g	0.2 g	0 g	12.6 g	0.06 g
Prosciutto cotto alta qualità	270 kj / 65 kcal	4.41 g	1.53 g	0.27 g	0.27 g	0 g	5.94 g	0.49 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bietole all'olio e limone	157 kj / 37 kcal	3.06 g	0.43 g	1.73 g	1.73 g	0.76 g	0.79 g	0.31 g
Carote prezzemolate	490 kj / 117 kcal	5.46 g	0.72 g	15.2 g	15.2 g	6.7 g	2.57 g	0.96 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva/ insalata	192 kj / 46 kcal	3.19 g	0.43 g	2.76 g	2.76 g	2.67 g	1.83 g	0.01 g
Finocchi lessi/ pomodori	151 kj / 36 kcal	3 g	0.43 g	1 g	1 g	2.2 g	1.2 g	0.01 g
Generi secchi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo.
Pasta al pesto verde	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Pasta al ragù di carne	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alla mediterranea	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Riso all'olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.

### Secondi Piatti

Filetto di platessa gratinato	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Frittata al forno	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pollo al forno	
Polpette di cannellini in umido	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, <b>Senape</b> e prodotti a base di Senape, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, <b>Lupini</b> e prodotti a base di Lupini, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .

### Contorni

Carote trifolate	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Fagiolini	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Patate arrosto	
Verdure miste cotte	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Zucchine all'olio	

### Generi secchi

Pane	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
------	--



## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita	Base Pizza fresca (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, lievito naturale, olio di oliva, sale [ <b>latte, sesamo, soia</b> ]) : 47.5 g , Mozzarella a Filoni ( <b>latte</b> ) : 15 g , Passata di Pomodoro : 11.5 g , Olio extravergine di Oliva : 1 g , Origano : 0.5 g
Pasta al pesto verde	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 50 g , Basilico surgelato : 15 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 8 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 6 g , Sale Fino iodato : 0.2 g , Aglio Bio : 0.2 g
Pasta al ragù di carne	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 45 g , Manzo Fesa fresca biologica : 17.5 g , Pomodori Pelati bio : 13 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 6 g , Carota fresca biologica : 1.5 g , Cipolla Bianca biologica : 1.5 g , <b>Sedano</b> fresco biologico : 1.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 1 g , Sale grosso iodato : 1 g
Pasta alla mediterranea	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 45 g , Pomodori Pelati bio : 40 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 6 g , Carota fresca biologica : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Zucchini fresca biologica : 3.5 g , Cipolla Bianca biologica : 1.8 g , <b>Sedano</b> Fresco Biologico : 1.8 g , Sale grosso iodato : 0.7 g
Riso all'olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano	Riso biologico : 40 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 8 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale Fino iodato : 0.3 g

## Secondi Piatti

Filetto di platessa gratinato	Platessa filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 55 g , Pangrattato - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" biologica, acqua, sale, lievito naturale. ) : 4 g , Prezzemolo fresco : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g
Frittata al forno	<b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 53 g , <b>Latte</b> UHT BIO : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale fino iodato : 0 g
Pollo al forno	Pollo Sovracoscia refrigerata biologica : 45 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Rosmarino : 1.25 g , Salvia fresca : 1.25 g , Sale fino iodato : 0 g
Polpette di cannellini in umido	Fagioli Cannellini biologici ZORZI ( <b>orzo, avena, grano, soia, sesamo, senape, lupini</b> ) : 20 g , Zucchini fresca biologica : 12 g , Patate fresche BIO : 12 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5.7 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 2.7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 1.5 g , Cipolla Bianca biologica : 1.3 g , Carota fresca biologica : 1.3 g , <b>Sedano</b> fresco biologico : 0.5 g , Sale fino iodato : 0 g

## Contorni

Carote trifolate	Carota a rondelle surgelata : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino iodato : 0 g , Aglio fresco : 0 g , Prezzemolo fresco : 0 g
Fagiolini	Fagiolini surgelati : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Succo di limone : 0 g , Sale fino : 0 g
Patate arrosto	Patate fresche BIO : 60 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Rosmarino biologico : 2 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Verdure miste cotte	Carota surgelata biologica : 44 g , Broccolo fresco biologico : 44 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Sale Fino : 0.4 g
Zucchine all'olio	Zucchine BIO : 150 g , Olio extra vergine di oliva Umbro km/0 : 12 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Sale Fino iodato : 0 g , Prezzemolo fresco bio : 0 g

## Generi secchi

Pane	Pane comune ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 50 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
1/2 porzione di passato o minestrone con pastina + 1/2 porzione di Pizza margherita	811 kj / 194 kcal	6.77 g	1.86 g	28.3 g	1.45 g	1.48 g	6.75 g	1.06 g
Pasta al pesto verde	1162 kj / 278 kcal	10.5 g	2.38 g	40.33 g	2.88 g	1.36 g	7.93 g	0.29 g
Pasta al ragù di carne	886 kj / 212 kcal	3.98 g	1.59 g	31.84 g	2.54 g	2.57 g	11.11 g	1.09 g
Pasta alla mediterranea	991 kj / 237 kcal	7.84 g	2.06 g	32.87 g	3.57 g	2.94 g	7.73 g	0.8 g
Riso all'olio extra vergine di oliva e parmigiano reggiano	799 kj / 191 kcal	5.41 g	1.96 g	32.16 g	0.08 g	0.4 g	5.36 g	0.42 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di platessa gratinato	322 kj / 77 kcal	2.81 g	0.39 g	3.17 g	0.26 g	0.1 g	9.99 g	0.21 g
Frittata al forno	467 kj / 111 kcal	8.37 g	3.11 g	0.47 g	0.47 g	0 g	8.58 g	0.26 g
Pollo al forno	335 kj / 80 kcal	4.95 g	0.29 g	0.36 g	0.36 g	0 g	8.48 g	0.08 g
Polpette di cannellini in umido	449 kj / 107 kcal	3.79 g	1.36 g	11.6 g	0.97 g	3.92 g	7.37 g	0.11 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote trifolate	481 kj / 115 kcal	5.4 g	0.72 g	15.2 g	15.2 g	6.2 g	2.2 g	0.48 g
Fagiolini	279 kj / 67 kcal	5.12 g	0.72 g	2.88 g	2.88 g	3.48 g	2.52 g	0.01 g
Patate arrosto	334 kj / 80 kcal	3.69 g	0.43 g	11.01 g	0.51 g	0.96 g	1.29 g	0.21 g
Verdure miste cotte	305 kj / 73 kcal	3.8 g	0.51 g	7.39 g	1.36 g	1.36 g	2.77 g	0.47 g
Zucchine all'olio	526 kj / 126 kcal	12.14 g	1.94 g	2.39 g	2.24 g	1.85 g	2 g	0.08 g
Generi secchi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Lasagne vegetali	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta al pomodoro e ricotta	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pasta alla parmigiana	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta con pesce azzurro	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Riso con zucchine	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .

### Secondi Piatti

Cotoletta di pollo al forno	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Soia</b> e prodotti a base di Soia, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Formaggio morbido	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Legumi agli aromi	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> .
Pepite di filetto di merluzzo	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### Contorni

Carote cotte all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Finocchi lessi/ pomodori	
Verdure miste cotte	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
zucchine trifolate	

### Generi secchi

Pane	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
------	--

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Lasagne vegetali	Pasta all' <b>uovo</b> fresca per lasagne ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 55 g , Besciamella (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "00", <b>Latte</b> , Burro ( <b>latte</b> ), Sale) : 30 g , Pomodori Pelati bio : 25 g , Carota fresca biologica : 15 g , Piselli Fini Surgelati Bio : 15 g , zucchine surgelate biologiche : 15 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 2 g , Sale Fino iodato : 0.4 g
Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Pomodori Pelati bio : 25 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 5 g , Ricotta di <b>latte</b> vaccino Fresca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Cipolla Bianca : 2 g , Basilico fresco : 0.2 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Pasta alla parmigiana	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 45 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5.5 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 4.5 g
Pasta con pesce azzurro	Pasta di Semola (Fusilli) ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 55 g , Pelati : 10 g , Sgombro all'olio di oliva ( <b>pesce</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Cipolla Bianca : 3 g , Prezzemolo fresco : 2 g
Riso con zucchine	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro biologica (Semola di grano duro biologica, acqua) : 40 g , Zucchine BIO : 30 g , Cipolla Bianca : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 4 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale Fino iodato : 0.3 g

## Secondi Piatti

Cotoletta di pollo al forno	Pollo Petto porzionato refrigerato biologico : 40 g , <b>Uova</b> Intere fresche : 7.5 g , Pane grattugiato ( <b>grano, sesamo, soia, latte</b> ) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 3.75 g
Formaggio morbido	Ricotta di Vacca ( <b>latte</b> ) : 50 g
Legumi agli aromi	Fagioli Cannellini biologici secchi ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 20 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Cipolla Bianca : 1.3 g , Rosmarino : 1 g , Salvia essicata : 1 g
Pepite di filetto di merluzzo	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 50 g , Farina di mais biologico : 2 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale fino iodato : 0.09 g

## Contorni

Carote cotte all'olio	Carote a disco gelo : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Fagiolini surgelati : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g
Finocchi lessi/ pomodori	Finocchio fresco : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g
Verdure miste cotte	Carota surgelata biologica : 44 g , Broccolo fresco biologico : 44 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Sale Fino : 0.4 g
zucchine trifolate	Zucchine fresche : 90 g , Olio extravergine di Oliva Riviera Ligure DOP : 4 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g , Aglio fresco : 0.1 g

## Generi secchi

Pane	Pane comune ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 50 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Lasagne vegetali	1162 kj / 277 kcal	5.05 g	1.26 g	50.42 g	5.08 g	2.78 g	10.48 g	0.54 g
Pasta al pomodoro e ricotta	840 kj / 201 kcal	5.64 g	1.79 g	32.69 g	2.73 g	1.33 g	6.8 g	0.29 g
Pasta alla parmigiana	889 kj / 212 kcal	6.24 g	3.44 g	31.14 g	1.85 g	2.34 g	6.96 g	0.09 g
Pasta con pesce azzurro	1055 kj / 252 kcal	6.32 g	0.85 g	38.59 g	2.78 g	3.1 g	9.01 g	0.13 g
Riso con zucchine	781 kj / 187 kcal	5 g	1.38 g	28.35 g	2.28 g	2.49 g	6.3 g	0.37 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cotoletta di pollo al forno	422 kj / 101 kcal	4.82 g	0.88 g	3.89 g	0.25 g	0 g	10.76 g	0.11 g
Formaggio morbido	306 kj / 73 kcal	5.45 g	3.41 g	1.75 g	1.75 g	0 g	4.4 g	0.1 g
Legumi agli aromi	376 kj / 90 kcal	3.91 g	0.51 g	9.47 g	0.95 g	3.53 g	4.75 g	0 g
Pepite di filetto di merluzzo	284 kj / 68 kcal	2.24 g	0.33 g	3.17 g	0.13 g	0.06 g	8.88 g	0.2 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote cotte all'olio	410 kj / 98 kcal	7.19 g	1.01 g	7.6 g	7.6 g	3.1 g	1.1 g	0.72 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	527 kj / 126 kcal	10.19 g	1.45 g	4.8 g	4.8 g	5.8 g	4.2 g	0.01 g
Finocchi lessi/ pomodori	151 kj / 36 kcal	3 g	0.43 g	1 g	1 g	2.2 g	1.2 g	0.01 g
Verdure miste cotte	305 kj / 73 kcal	3.8 g	0.51 g	7.39 g	1.36 g	1.36 g	2.77 g	0.47 g
zucchine trifolate	193 kj / 46 kcal	4.09 g	0.58 g	1.27 g	1.18 g	1.13 g	1.21 g	0.24 g
Generi secchi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Pasta ai formaggi	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Pasta al pesto di zucchine	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Pasta alle melanzane	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Riso al pomodoro e basilico	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Tortelli d'erbetta	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .

### Secondi Piatti

Bocconcini di pollo dorati	<b>Anidride Solforosa</b> e Solfiti >10 mg/l, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Filetto di pesce gratinato al forno	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
Hamburger di bovino	
Legumi agli aromi estivi	

### Contorni

Fagiolini all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Finocchi lessi/ pomodori	
Verdure miste al forno	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Zucchine all'olio	

### Generi secchi

Pane	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Farro</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano Khorasan</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Segale</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Orzo</b> , Cereali contenenti glutine: <b>Avena</b> .
------	--

## ELENCO RICETTE

## Primi Piatti

Pasta ai formaggi	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro - Sedanini (Semola di grano duro, acqua) : 40 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 10 g , Ricotta di Vacca ( <b>latte</b> ) : 10 g , Asiago DOP ( <b>latte</b> ) : 7 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Sale fino iodato : 0.09 g
Pasta al pesto di zucchine	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 40 g , Zucchina fresca biologica : 25.4 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 4 g , Basilico fresco Biologico : 3.4 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Cipolla Bianca biologica : 1 g , Sale grosso iodato : 0 g
Pasta alle melanzane	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 45 g , Polpa di Pomodoro biologico : 30 g , Melanzane fresche : 20 g , Acqua : 10 g , Misto Verdure surgelate Per Soffritto (Carote, <b>Sedano</b> ,Cipolla) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 1 g
Riso al pomodoro e basilico	Pomodori Pelati bio : 46 g , Riso parboiled biologico : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Basilico fresco Biologico : 0.9 g , Sale grosso iodato : 0.28 g
Tortelli d'erbetta	Raviolini ricotta e spinaci - Montaldi (Pasta di semola, Misto <b>uovo</b> pastorizzato; Ripieno: Ricotta,Spinaci,Parmigiano reggiano, fiocchi di patate, pane grattugiato, sale. [ <b>grano, latte, avena, farro, grano khorasan, orzo, segale</b> ]) : 120 g , Salvia biologica : 5 g , Burro biologico ( <b>latte</b> ) : 4 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 4 g , Sale Fino iodato : 0.3 g

## Secondi Piatti

Bocconcini di pollo dorati	Pollo Petto intero refrigerato : 100 g , Carota fresca : 10 g , Cipolla Bianca : 10 g , Semolino di <b>grano</b> duro : 5 g , Vino Bianco ( <b>solfiti</b> ) : 5 g , Rosmarino : 2 g , Salvia fresca : 2 g
Filetto di pesce gratinato al forno	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 55 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Pangrattato ( <b>avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 3 g , Sale Fino iodato : 0.3 g
Hamburger di bovino	Manzo Scamone fresco biologico : 45 g , Patate fresche BIO : 10 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Legumi agli aromi estivi	Fagioli Cannellini secchi : 13 g , Fagioli Borlotti secchi bio : 13 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.3 g , Cipolla Bianca biologica : 1.3 g , Salvia biologica : 0.1 g , Rosmarino biologico : 0.1 g , Alloro fresco : 0.1 g , Sale fino iodato : 0.1 g

## Contorni

Fagiolini all'olio	Fagiolini surgelati : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 8 g , Sale Fino iodato : 3 g
Finocchi lessi/ pomodori	Finocchio fresco : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g
Verdure miste al forno	Zucchine surgelate : 30 g , Patata fresca : 30 g , Melanzana surgelata : 30 g , Peperoni : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , Sale fino : 0 g
Zucchine all'olio	Zucchine a rondelle fresche : 130 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g , Sale Fino iodato : 1 g

## Generi secchi

Pane	Pane comune ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 50 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pasta ai formaggi	998 kj / 238 kcal	9.23 g	3.17 g	28.03 g	1.95 g	2.08 g	9.96 g	0.26 g
Pasta al pesto di zucchine	743 kj / 177 kcal	4.02 g	1.23 g	28.23 g	2.16 g	2.39 g	6.31 g	0.08 g
Pasta alle melanzane	745 kj / 178 kcal	2.09 g	0.37 g	33.06 g	3.22 g	3.31 g	5.87 g	0.14 g
Riso al pomodoro e basilico	741 kj / 177 kcal	3.07 g	0.85 g	34.64 g	2.24 g	0.76 g	4.5 g	0.34 g
Tortelli d'erbetta	1296 kj / 310 kcal	11.99 g	6.68 g	35.17 g	1.83 g	2.18 g	14.24 g	1.46 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bocconcini di pollo dorati	548 kj / 131 kcal	1.04 g	0.26 g	5.76 g	2.01 g	0.59 g	24.19 g	0.11 g
Filetto di pesce gratinato al forno	321 kj / 77 kcal	3.23 g	0.47 g	2.33 g	0.15 g	0 g	9.65 g	0.43 g
Hamburger di bovino	335 kj / 80 kcal	3.76 g	0.84 g	1.79 g	0.04 g	0.16 g	9.84 g	0.24 g
Legumi agli aromi estivi	352 kj / 84 kcal	3.63 g	0.48 g	9.04 g	0.64 g	2.95 g	4.39 g	0.1 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Fagiolini all'olio	452 kj / 108 kcal	8.19 g	1.16 g	4.8 g	4.8 g	5.8 g	4.2 g	2.92 g
Finocchi lessi/ pomodori	151 kj / 36 kcal	3 g	0.43 g	1 g	1 g	2.2 g	1.2 g	0.01 g
Verdure miste al forno	547 kj / 131 kcal	10.53 g	1.45 g	7.83 g	2.55 g	2.19 g	1.62 g	0.04 g
Zucchine all'olio	323 kj / 77 kcal	7.12 g	1.01 g	1.82 g	1.69 g	1.56 g	1.69 g	1.04 g
Generi secchi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	605 kj / 145 kcal	0.2 g	0 g	33.45 g	0.95 g	1.6 g	4.3 g	0 g