

## 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

Arrostito di tacchino agli aromi	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
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

Arrostito di tacchino agli aromi	Tacchino Fesa intera fresca ( <b>uova</b> ) : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Miscela di spezie : 3 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 3 g , Sale Fino : 0.3 g
Erbazzone	Bieta (Erbeta) 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 Erbeta 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
Arrosto di tacchino agli aromi	728 kj / 174 kcal	10.49 g	2.79 g	0.06 g	0.06 g	0 g	19.77 g	0.4 g
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

Bietole all'olio extrav.oliva e limone	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
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

Bietole all'olio extrav. oliva e limone	Bieta (Erbetta) surgelata BIOLOGICA : 130 g , Succo di limone : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
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
Bietole all'olio extrav.oliva e limone	207 kj / 49 kcal	3.13 g	0.43 g	3.71 g	3.71 g	1.56 g	1.7 g	0.52 g
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