

## ELENCO ALLERGENI

### Primi Piatti

Gnocchi di patate pomodoro e basilico	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
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 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 integrale 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 con semi oleosi	
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

Gnocchi di patate pomodoro e basilico	Gnocchi di patate freschi ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 150 g , Passata di Pomodoro : 70 g , Parmigiano Reggiano grattugiato ( <b>latte</b> ) : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Basilico fresco : 2 g , Cipolla Bianca : 1 g , Sale fino iodato : 0.1 g
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 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 integrale 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.) : 3 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 2 g , Sale grosso iodato : 0 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 con semi oleosi	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
Gnocchi di patate pomodoro e basilico	1196 kj / 286 kcal	6.87 g	1.69 g	48.61 g	2.26 g	7.51 g	10.18 g	0.47 g
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 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 integrale alla parmigiana	884 kj / 211 kcal	2.51 g	1.53 g	0.02 g	0.02 g	3.52 g	1.02 g	0.05 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 con semi oleosi	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

Crocchette di ceci con zucchine	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Passato 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 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	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> .
Pizza con pomodoro e mozzarella	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Spaghetti al sugo di pesce	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, 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> .

### 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 erbe	<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.
Insalata mista	
Pinzimonio di verdure	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Pomodori / Finocchi	
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

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
Passato 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 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	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
Pizza con pomodoro e mozzarella	Pasta per Pizza di farina di <b>grano</b> tenero fresca (Farina di grano tenero tipo "00", acqua, lievito di birra disidratato, olio di oliva extravergine, sale fino.) : 55 g , Pomodori Pelati bio : 20 g , Mozzarella di Vacca biologica ( <b>Latte</b> pastorizzato da agricoltura biologica, sale, caglio, fermenti lattici) : 12 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Origano Biologico : 1.25 g , Sale fino iodato : 0 g
Spaghetti al sugo di pesce	Pasta di Semola (Spaghetti) ( <b>grano, segale, avena, grano khorasan, farro, orzo</b> ) : 55 g , Pomodori Pelati bio : 25 g , Nasello Filetti surgelato ( <b>pesce</b> ) : 25 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Cipolla Bianca biologica : 0.7 g , Prezzemolo surgelato biologico : 0.3 g , Sale Fino iodato : 0.25 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 erbette	Patate fresche : 60 g , Bieta Erbetta 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
Insalata mista	Pomodoro : 38 g , Carota fresca : 37 g , Lattuga : 7 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Pinzimonio di verdure	Carota fresca biologica : 58 g , Finocchi freschi biologici : 58 g , <b>Sedano</b> fresco biologico : 58 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale Fino iodato : 1 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

## 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
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
Passato 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 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	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
Pizza con pomodoro e mozzarella	928 kj / 222 kcal	7.62 g	1.73 g	33.61 g	2.06 g	2.02 g	6.82 g	1.1 g
Spaghetti al sugo di pesce	1092 kj / 261 kcal	6.28 g	1.01 g	39.02 g	3.21 g	3.16 g	10.73 g	0.3 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
Insalata mista	278 kj / 66 kcal	5.17 g	0.72 g	4.3 g	4.3 g	2.01 g	0.91 g	0.58 g
Pinzimonio di verdure	344 kj / 82 kcal	5.23 g	0.72 g	6.38 g	6.26 g	4 g	2.67 g	1.32 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
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 ai piselli	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, 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> .
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 crostini	<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> .

### 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, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, 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, Mandorle, Nocciole, Noci del Brasile, Noci Macadamia, Noci Pecan, Noci, 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 ai piselli	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 80 g , Pomodori Pelati bio : 20 g , Piselli Fini Surgelati Bio : 10 g , Carota fresca biologica : 5 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , <b>Sedano</b> Fresco Biologico : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale Fino iodato : 1 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
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 crostini	Acqua : 180 g , Zucca Gialla surgelata biologica : 40 g , Patate fresche BIO : 32 g , Crostini di pane Biologico (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" biologica, acqua, sale, lievito naturale. [ <b>latte, soia, sesamo</b> ]) : 20 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Cipolle Dorate : 2.5 g , Sale Fino iodato : 1 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 ai piselli	1322 kj / 316 kcal	3.27 g	0.47 g	65.95 g	4.74 g	2.63 g	9.72 g	1.04 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
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 crostini	604 kj / 144 kcal	5.92 g	1.38 g	20.17 g	0.81 g	1.48 g	4.31 g	1.07 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 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.
Strozzapreti al pomodoro rustico	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Tagliatelle al ragù di manzo	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
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.
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 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
Strozzapreti al pomodoro rustico	Pomodori Pelati bio : 55 g , Pasta di Semola di <b>grano</b> duro - Strozzapreti (o Strangolapreti) (Semola di grano duro, acqua) : 55 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 6 g , Cipolla Bianca biologica : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Basilico fresco Biologico : 1.1 g , Sale grosso iodato : 0.34 g
Tagliatelle al ragù di manzo	Pasta all' <b>uovo</b> - Tagliatelle (Semola di <b>grano</b> duro, <b>uova</b> ) : 60 g , Manzo Macinato fresco 10% grasso : 35 g , Pomodoro polpa : 10 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , <b>Sedano</b> fresco : 5 g , Carota fresca : 5 g , Aglio : 3 g
Vellutata di verdure con orzo	Misto di verdure per minestrone fresche ( <b>sedano</b> ) : 200 g , <b>Orzo</b> Perlato biologico ( <b>avena</b> , <b>farro</b> , <b>grano khorasan</b> , <b>grano</b> , <b>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
Rotolo di frittata	<b>Uova</b> Intere pastorizzate : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Grana Padano Grattugiato ( <b>uova</b> , <b>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</b> , <b>soia</b> , <b>latte</b> ]) : 50 g
------	---

## VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
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
Strozzapreti al pomodoro rustico	1048 kj / 250 kcal	4.58 g	1.52 g	46.05 g	4.85 g	2.15 g	8.65 g	0.44 g
Tagliatelle al ragù di manzo	1397 kj / 334 kcal	10.01 g	2.15 g	48.1 g	2.55 g	2.52 g	15.15 g	0.06 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
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>Crostacei</b> e prodotti a base di Crostacei, <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, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, <b>Anidride Solforosa</b> e Solfiti >10 mg/l.

### 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 crudo di Parma	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	Riso parboiled biologico : 80 g , Spinaci a cubetti surgelati biologici : 30 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 2 g , Panna da cucina ( <b>latte</b> ) : 2 g , Preparato per brodo granulare vegetale da agricoltura biologica (sz. glutine) (Sale marino, Farina di riso, Amido di mais, Ortaggi disidratati in proporzione variabile 11.3% (Cipolla, <b>Sedano</b> , Carota, Prezzemolo, Porro), Miso ( <b>Soia</b> , Riso, Acqua, Sale, Koji), Estratto di lievito, Olio extravergine d'oliva, Spezie. [ <b>crostacei, pesce, latte, sesamo, solfiti</b> ]) : 2 g , Sale Fino iodato : 1 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 crudo di Parma	Crudo di Parma DOP : 27.5 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	1415 kj / 338 kcal	7.39 g	1.98 g	66.26 g	0.55 g	0.99 g	6.83 g	1.05 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 crudo di Parma	258 kj / 62 kcal	3.55 g	1.17 g	0 g	0 g	0 g	7.4 g	1.54 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

Antipasto di verdure	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
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> .
Pizza margherita	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Crostacei</b> e prodotti a base di Crostacei, <b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo. Può contenere tracce di: <b>Soia</b> e prodotti a base di Soia
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.
Spaghetti al Pomodoro	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> .
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> .

### 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

Antipasto di verdure	<b>Sedano</b> fresco : 40 g , Carota fresca : 40 g , Limone Succo : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 3 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
Pizza margherita	Base Pizza fresca ( <b>latte, sesamo, crostacei, cereali contenenti glutine</b> ) : 70 g , Mozzarella a Filoni ( <b>latte</b> ) : 40 g , Passata di Pomodoro biologico : 20 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Origano : 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
Spaghetti al Pomodoro	Passata di Pomodoro : 100 g , Pasta di Semola (Spaghetti) ( <b>grano, segale, avena, grano khorasan, farro, orzo</b> ) : 80 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Basilico surgelato : 5 g , Carota fresca : 5 g , Sale Fino : 2 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 e 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

## 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
Antipasto di verdure	206 kj / 49 kcal	3.16 g	0.43 g	4.07 g	3.99 g	1.94 g	1.38 g	0.24 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
Pizza margherita	1518 kj / 362 kcal	16.99 g	0.72 g	41.75 g	2.35 g	2.12 g	13.32 g	1.66 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
Spaghetti al Pomodoro	1467 kj / 350 kcal	6.37 g	0.9 g	67.2 g	7.28 g	3.87 g	10.28 g	2.36 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
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

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

### 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	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>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	Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### 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

Orecchiette con erbe e pane tostato	Orecchiette ( <b>farro, avena, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 55 g , Erbe Fresche IV gamma : 30 g , Pane tostato ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Cipolla Bianca : 2 g
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 integrale alle verdure	Passata di Pomodoro : 60 g , Pasta integrale (Penne) ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 55 g , Zucchine surgelate : 50 g , Carota fresca : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 5 g , Piselli surgelati : 2 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 crostini	Acqua : 180 g , Zucca Gialla surgelata biologica : 40 g , Patate fresche BIO : 32 g , Crostini di pane Biologico (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" biologica, acqua, sale, lievito naturale. [ <b>latte, soia, sesamo</b> ]) : 25 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Cipolle Dorate : 2.5 g , Sale Fino iodato : 1 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	Nuggets di <b>pesce (uova)</b> : 120 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 surgelate : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Prezzemolo surgelato : 5 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
Orecchiette con erbe e pane tostato	990 kj / 237 kcal	4.42 g	0.71 g	41.26 g	3.15 g	3.39 g	6.93 g	0.01 g
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 integrale alle verdure	1144 kj / 273 kcal	7.21 g	1.01 g	4.56 g	4.26 g	5.69 g	1.81 g	0.32 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 crostini	707 kj / 169 kcal	7.49 g	1.69 g	21.65 g	1.27 g	1.46 g	5.07 g	1.08 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	960 kj / 229 kcal	12.12 g	0 g	18 g	0.72 g	0 g	13.2 g	0 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	360 kj / 86 kcal	7.22 g	1.01 g	2.8 g	2.6 g	2.65 g	2.79 g	0.6 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

Antipasto di verdure	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Cotoletta di cannellini al forno	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
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 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> .
Pasta alla zucca	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Tagliatelle al ragù	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova, <b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</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.

### 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

Antipasto di verdure	<b>Sedano</b> fresco : 40 g , Carota fresca : 40 g , Limone Succo : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g
Cotoletta di cannellini al forno	Fagioli Cannellini secchi : 40 g , Farina di <b>grano</b> tenero tipo 00 : 12 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Prezzemolo fresco : 1 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 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
Pasta alla zucca	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 45 g , Zucca Gialla surgelata : 41.4 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 5 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 3.5 g , Cipolla Bianca : 1.9 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 1.5 g
Tagliatelle al ragù	Pasta all' <b>uovo</b> - Tagliatelle (Semola di <b>grano</b> duro, <b>uova</b> ) : 100 g , Passata di Pomodoro : 60 g , Manzo Polpa fresca : 60 g , Brodo vegetale ( <b>sedano</b> ) : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 4 g , <b>Sedano</b> fresco : 2 g , Sale Fino iodato : 0.5 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

## 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
Antipasto di verdure	206 kj / 49 kcal	3.16 g	0.43 g	4.07 g	3.99 g	1.94 g	1.38 g	0.24 g
Cotoletta di cannellini al forno	913 kj / 218 kcal	6.57 g	2.32 g	26.4 g	1.4 g	7.49 g	14.46 g	0.16 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 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
Pasta alla zucca	939 kj / 224 kcal	6.81 g	3.08 g	32.69 g	2.98 g	2.36 g	7.26 g	0.08 g
Tagliatelle al ragù	2123 kj / 507 kcal	10.97 g	1.47 g	80.24 g	4.07 g	4.24 g	26.81 g	0.85 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
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

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 integrale alla ligure	<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> .
Pizza con pomodoro e mozzarella	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Riso allo zafferano	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.

### Secondi Piatti

Cotoletta di tacchino al forno	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Uova</b> e prodotti a base di Uova.
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 crudo di Parma	Contiene carne di suino.

### Contorni

Finocchi a spicchio / pomodori	
Insalata con mais	
Patate Arrosto	
Pinzimonio di verdure	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Verdure miste in insalata	

### 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

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 integrale alla ligure	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 55 g , Patate fresche : 40 g , Fagiolini surgelati : 30 g , Basilico fresco : 20 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g
Pizza con pomodoro e mozzarella	Pasta per Pizza di farina di <b>grano</b> tenero fresca (Farina di grano tenero tipo "00", acqua, lievito di birra disidratato, olio di oliva extravergine, sale fino.) : 55 g , Pomodori Pelati bio : 20 g , Mozzarella di Vacca biologica ( <b>Latte</b> pastorizzato da agricoltura biologica, sale, caglio, fermenti lattici) : 12 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Origano Biologico : 1.25 g , Sale fino iodato : 0 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 : 55 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 7.5 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 3.75 g , Sale fino iodato : 0.09 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 crudo di Parma	Crudo di Parma DOP : 32.5 g

## Contorni

Finocchi a spicchio / pomodori	Finocchio fresco : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Sale fino : 0.5 g
Insalata con mais	Insalata Lollo : 80 g , Mais : 12 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino : 1 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
Pinzimonio di verdure	Carota fresca biologica : 58 g , Finocchi freschi biologici : 58 g , <b>Sedano</b> fresco biologico : 58 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale Fino iodato : 1 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 (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
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 integrale alla ligure	1233 kj / 294 kcal	7.15 g	1.78 g	46.91 g	4.1 g	4.37 g	9.98 g	0.09 g
Pizza con pomodoro e mozzarella	928 kj / 222 kcal	7.62 g	1.73 g	33.61 g	2.06 g	2.02 g	6.82 g	1.1 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	501 kj / 120 kcal	5.16 g	0.99 g	3.89 g	0.25 g	0 g	14.64 g	0.23 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 crudo di Parma	305 kj / 73 kcal	4.19 g	1.38 g	0 g	0 g	0 g	8.74 g	1.82 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Finocchi a spicchio / 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
Insalata con mais	284 kj / 68 kcal	5.23 g	0.72 g	4.1 g	2.28 g	1.37 g	1.29 g	1.05 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
Pinzimonio di verdure	344 kj / 82 kcal	5.23 g	0.72 g	6.38 g	6.26 g	4 g	2.67 g	1.32 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	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 julienne	
Carote prezzemolate	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Insalata	
Insalatona di verdure miste	
Spinaci gratinati	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Verdure miste grigliate	Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### 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> ) : 60 g , Pomodori Pelati bio : 25 g , Vitellone Fesone di spalla fresco : 15 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 8 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Carota fresca biologica : 3 g , Cipolla Bianca biologica : 3 g , <b>Sedano</b> Fresco Biologico : 3 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 : 55 g , Radicchio : 30 g , Stracchino ( <b>latte</b> ) : 20 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 7 g , Cipolla Bianca : 4 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , <b>Sedano</b> fresco : 3 g , Carota fresca : 3 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 : 55 g , Patate fresche : 20 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale Fino : 0.2 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 julienne	Carota fresca biologica : 120 g , Limone : 8 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , Sale Fino iodato : 0 g
Carote prezzemolate	Carote a disco gelo : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Prezzemolo surgelato : 3 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Insalata	Insalata : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Sale fino iodato : 0.1 g
Insalatona di verdure miste	Insalata brasiliana bio : 28 g , Carota fresca biologica : 15 g , Pomodori BIO : 10 g , Mais : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Aceto Bianco : 2 g , Sale Fino : 0.25 g
Spinaci gratinati	Spinaci a cubetti surgelati : 150 g , Grana Padano DOP ( <b>latte</b> ) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Verdure miste grigliate	Zucchine surgelate : 50 g , Melanzana surgelata : 50 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	1302 kj / 311 kcal	8.11 g	2.18 g	48.19 g	2.64 g	2.37 g	14.09 g	0.43 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	1281 kj / 306 kcal	10.2 g	1.73 g	45.72 g	1.17 g	1.36 g	10.68 g	0.14 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	377 kj / 90 kcal	2.64 g	0.43 g	3.58 g	0.08 g	0.32 g	13.24 g	0.24 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 julienne	405 kj / 97 kcal	6.23 g	0.87 g	9.3 g	9.3 g	3.87 g	1.37 g	0.29 g
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
Insalata	204 kj / 49 kcal	4.24 g	0.58 g	2.16 g	2.16 g	1.28 g	0.72 g	0.12 g
Insalatona di verdure miste	206 kj / 49 kcal	3.22 g	0.43 g	3.95 g	2.89 g	1.21 g	0.76 g	0.33 g
Spinaci gratinati	654 kj / 156 kcal	10.6 g	4.23 g	4.5 g	0 g	2.7 g	10.8 g	1.05 g
Verdure miste grigliate	61 kj / 15 kcal	0.25 g	0 g	2 g	1.95 g	1.9 g	1.2 g	0.06 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

Gnocchi di patate pomodoro e basilico	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Minestrone 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 pesto genovese	<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	<b>Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Pasta alla parmigiana	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pollo alla campagnola	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.

### Secondi Piatti

Hamburger di tacchino con ketchup casalingo	<b>Uova</b> e prodotti a base di Uova.
Mozzarella	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pepite di filetto di nasello	<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> .
Tortino di legumi	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> .

### Contorni

Broccoli all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Carote julienne	
Fagiolini	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Insalata verde	
Verdure miste in insalata con semi oleosi	

### 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

Gnocchi di patate pomodoro e basilico	Gnocchi di patate freschi ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 150 g , Passata di Pomodoro : 70 g , Parmigiano Reggiano grattugiato ( <b>latte</b> ) : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Basilico fresco : 2 g , Cipolla Bianca : 1 g , Sale fino iodato : 0.1 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 pesto genovese	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 55 g , Basilico fresco Biologico : 17.5 g , Parmigiano Reggiano DOP biologico ( <b>Latte</b> , sale, caglio) : 6.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6.5 g , Sale fino iodato : 1 g , Cipolla Bianca biologica : 0.25 g
Pasta alla mediterranea	Pomodoro Pelati : 80 g , Pasta di Semola di <b>grano</b> duro : 70 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Capperi : 1 g , Filetti di acciughe ( <b>pesce</b> ) : 0.5 g , Prezzemolo fresco : 0 g , Sale Fino iodato : 0 g , Aglio fresco : 0 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
Pollo alla campagnola	Pollo Sovracoscia refrigerata : 130 g , Pelati : 30 g , Olive Nere a rondelle : 10 g , Patate fresche : 8 g , <b>Sedano</b> fresco : 3 g , Carota fresca : 3 g , Cipolla Bianca : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g

## Secondi Piatti

Hamburger di tacchino con ketchup casalingo	Tacchino Fesa intera fresca ( <b>uova</b> ) : 60 g , Passata di Pomodoro : 40 g , Patate fresche BIO : 30 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Zucchero : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Mozzarella	Mozzarella ( <b>latte</b> , caglio, fermenti lattici, sale) : 65 g
Pepite di filetto di nasello	Nasello Filetti 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
Tortino di legumi	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

## Contorni

Broccoli all'olio	Broccoli surgelati : 150 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
Carote julienne	Carota fresca biologica : 100 g , Limone : 8 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , Sale Fino iodato : 0 g
Fagiolini	Fagiolini surgelati : 180 g , Olio extravergine di Oliva Umbria DOP : 5 g , Sale Fino iodato : 0 g , Limone biologico : 0 g
Insalata verde	Cappuccina fresca Biologica, km 0 : 70 g , Olio extravergine di Oliva km/0 : 5 g , Aceto BIO km 0 : 0 g , Sale Fino iodato : 0 g
Verdure miste in insalata con semi oleosi	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

## 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
Gnocchi di patate pomodoro e basilico	1196 kj / 286 kcal	6.87 g	1.69 g	48.61 g	2.26 g	7.51 g	10.18 g	0.47 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 pesto genovese	1182 kj / 282 kcal	9.62 g	2.42 g	38.91 g	3.11 g	2.86 g	8.94 g	1.08 g
Pasta alla mediterranea	1258 kj / 301 kcal	5.4 g	0.74 g	57.83 g	5.35 g	2.64 g	8.7 g	0.03 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
Pollo alla campagnola	1089 kj / 260 kcal	15.71 g	1.35 g	4.45 g	2.81 g	1.06 g	25 g	0.6 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Hamburger di tacchino con ketchup casalingo	573 kj / 137 kcal	5.1 g	0.81 g	7.62 g	2.37 g	1.08 g	15.55 g	0.44 g
Mozzarella	689 kj / 164 kcal	12.68 g	0 g	0.46 g	0.46 g	0 g	12.16 g	0.33 g
Pepite di filetto di nasello	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
Tortino di legumi	621 kj / 148 kcal	4.94 g	1.72 g	17.56 g	1.01 g	4.64 g	9.43 g	0.17 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
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 julienne	376 kj / 90 kcal	6.19 g	0.87 g	7.78 g	7.78 g	3.25 g	1.15 g	0.24 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
Insalata verde	244 kj / 58 kcal	5.14 g	0.72 g	2.1 g	2.1 g	0.91 g	1.05 g	0 g
Verdure miste in insalata con semi oleosi	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
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 alle noci	<b>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> , Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Pasta integrale all'olio extravergine di oliva e parmigiano	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
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.
Tagliatelle al pomodoro	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Uova</b> e prodotti a base di Uova.
Vellutata di verdure con crostini	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, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo.

### Secondi Piatti

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	
Totani gratinati	<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, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .

### Contorni

Broccoli al forno	
Carote julienne	
Insalata con pomodori	
Pomodori / Finocchi	

### 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 alle noci	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro - Penne Rigate (Semola di grano duro, acqua) : 55 g , Gherigli di <b>Noci</b> : 8 g , <b>Latte</b> UHT Parzialmente Scremato : 3 g , Farina di <b>grano</b> tenero tipo "00" : 2 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 2 g , Sale fino : 0.002 g
Pasta integrale all'olio extravergine di oliva e parmigiano	Pasta integrale biologica (Mezze Penne Rigate) ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 55 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 6.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6.5 g , Sale grosso iodato : 0.2 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
Tagliatelle al pomodoro	Pomodori Pelati bio : 55 g , Tagliatelle all' <b>uovo</b> ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Cipolla Bianca biologica : 6 g
Vellutata di verdure con crostini	Misto verdure surgelate per Minestrone (Cubetti di patate (16%), cubetti di carote 12%, cubetti di pomodori 8%, fagioli tagliati 8%, cavolfiori 8%, cubetti di <b>sedano</b> rapa 8%, porro 6%, cubetti di zucchine 5%, piselli 5%, fagioli nani 2%, cubetti di cipolla 1%, prezzemolo 1%) : 150 g , Patata fresca : 50 g , Crostini di pane ( <b>sesamo, latte, soia, cereali contenenti glutine</b> ) : 40 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino : 0.1 g

## Secondi Piatti

Frittata al forno	<b>Uova</b> Intere fresche : 90 g , <b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 10 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g , Grana Padano ( <b>uova, latte</b> ) : 5 g , Sale Fino : 1 g
Polpette di borlotti	Fagioli Borlotti secchi bio : 25 g , Patate fresche BIO : 15 g , Zucchini 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
Totani gratinati	Striscioline di totano ( <b>pesce</b> ) : 200 g , Pane grattugiato ( <b>grano, sesamo, soia, latte</b> ) : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino : 0.5 g

## Contorni

Broccoli al forno	Broccolo : 200 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale Fino iodato : 1 g
Carote julienne	Carota fresca : 100 g
Insalata con pomodori	Pomodori BIO : 50 g , Insalata biologica : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g
Pomodori / Finocchi	Finocchio fresco : 50 g , Pomodoro Grappolo : 50 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 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
Pasta alle noci	1133 kj / 271 kcal	8.31 g	1.81 g	40.1 g	2.62 g	3.41 g	7.67 g	0.01 g
Pasta integrale all'olio extravergine di oliva e parmigiano	1121 kj / 268 kcal	8.32 g	2.15 g	0 g	0 g	3.52 g	2.18 g	0.29 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
Tagliatelle al pomodoro	674 kj / 161 kcal	1.08 g	0 g	33.65 g	3.29 g	1.95 g	5.81 g	0.03 g
Vellutata di verdure con crostini	1095 kj / 262 kcal	5.96 g	0.72 g	46.21 g	0.96 g	2.08 g	7.49 g	0.11 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frittata al forno	845 kj / 202 kcal	16.37 g	4.83 g	0.5 g	0.5 g	0 g	13.16 g	1.36 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
Totani gratinati	1086 kj / 259 kcal	8.42 g	0.72 g	16.96 g	2.4 g	0.05 g	30.06 g	0.68 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 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
Insalata con pomodori	204 kj / 49 kcal	4.16 g	0.58 g	2.29 g	2.29 g	1.32 g	0.68 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
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 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 al pomodoro	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Pasta con Pomodorini e basilico	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Pasta integrale alle verdure	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> , Contiene ingredienti congelati/surgelati.
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>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.
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 crudo di Parma	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan</b> , Contiene carne di suino.

### Contorni

Carote prezzemolate	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Fagiolini all'olio extravergine di oliva/ insalata	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Insalata mista	
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 di mandorle	Pasta di Semola (Fusilli) ( <b>avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 55 g , Mandorla Pelata ( <b>mandorle</b> ) : 5 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 3 g , <b>Latte</b> fresco Parzialmente Scremato : 3 g , Farina di <b>grano</b> tenero tipo "00" ( <b>soia, avena, farro, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 3 g
Pasta al pomodoro	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 80 g , Passata di Pomodoro biologico : 50 g , Carota fresca biologica : 5 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , <b>Sedano</b> fresco biologico : 2 g , Sale Fino iodato : 1 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
Pasta integrale alle verdure	Passata di Pomodoro : 60 g , Pasta integrale (Penne) ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 55 g , Zucchine surgelate : 50 g , Carota fresca : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 7 g , Cipolla Bianca : 5 g , Piselli surgelati : 2 g
Polpettine di lenticchie e zucchini	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 : 55 g , Parmigiano Reggiano DOP ( <b>latte</b> ) : 6.5 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 5.5 g
Zucchine trifolate	Zucchine surgelate : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 8 g , Sale Fino : 5 g , Prezzemolo surgelato : 3 g

## Secondi Piatti

Arrosto di tacchino agli aromi	Tacchino Fesa intera fresca ( <b>uova</b> ) : 55 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Miscela di spezie : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Sale Fino : 0.3 g
Erbazzone	Bieta (Erbeta) surgelata BIOLOGICA : 55 g , Pasta Sfoglia Surgelata ( <b>avena, grano, farro, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 36 g , <b>Uova</b> Intere pastorizzate bio : 13 g , Ricotta Fresca bio ( <b>latte</b> ) : 13 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 13 g , Cipolla Bianca biologica : 7.8 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 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> ) : 2.7 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 crudo di Parma	Prosciutto di Parma DOP ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 70 g

## Contorni

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
Insalata mista	Carota fresca biologica : 70 g , Finocchi freschi : 70 g , Lattuga : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino iodato : 0 g
Pomodori	Pomodori BIO : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Aceto Bianco : 2 g , Sale Fino iodato : 0.25 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 di mandorle	1077 kj / 257 kcal	6.51 g	2 g	40.58 g	2.57 g	3.56 g	7.85 g	0.01 g
Pasta al pomodoro	1372 kj / 328 kcal	5.8 g	0.98 g	57.49 g	5.41 g	5.15 g	9.84 g	1.2 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
Pasta integrale alle verdure	1144 kj / 273 kcal	7.21 g	1.01 g	4.56 g	4.26 g	5.69 g	1.81 g	0.32 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	1056 kj / 252 kcal	6.58 g	3.89 g	44.78 g	0.23 g	0.28 g	6.29 g	0.11 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	483 kj / 115 kcal	6.69 g	1.09 g	0.02 g	0.02 g	0 g	13.75 g	0.37 g
Erbazzone	1262 kj / 301 kcal	14.18 g	4.72 g	32.58 g	3.29 g	1.89 g	12.86 g	0.32 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 crudo di Parma	785 kj / 188 kcal	12.88 g	4.31 g	0 g	0 g	0 g	17.85 g	4.51 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
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
Insalata mista	357 kj / 85 kcal	5.34 g	0.72 g	7.12 g	7.12 g	4.46 g	2.51 g	0.18 g
Pomodori	208 kj / 50 kcal	3.2 g	0.43 g	3.84 g	3.84 g	2 g	1 g	0.26 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 al pesto verde	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Pasta 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> .
Pasta alla mediterranea	Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Riso all'olio extravergine di oliva e parmigiano	<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.
Pizza Pomodoro e Mozzarella	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte, Semi di <b>Sesamo</b> e prodotti a base di Sesamo.
Pollo al forno	
Polpette di cannellini	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> .

### Contorni

Carote julienne	
Fagiolini	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Insalatona di verdure miste	
patate arrosto	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
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> ) : 55 g , Basilico fresco Biologico : 12.5 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 6.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6.5 g , Cipolla Bianca biologica : 0.25 g , Sale grosso iodato : 0.2 g
Pasta al ragù di carne	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 60 g , Vitellone Fesa fresca : 10 g , Pomodoro polpa : 10 g , Cipolla Bianca : 5 g , <b>Sedano</b> fresco : 5 g , Grana Padano DOP ( <b>uova, latte</b> ) : 5 g , Carota fresca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino iodato : 0.01 g
Pasta alla mediterranea	Pomodoro Pelati : 80 g , Pasta di Semola di <b>grano</b> duro : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Capperi : 1 g , Prezzemolo fresco : 0 g , Sale fino : 0 g
Riso all'olio extravergine di oliva e parmigiano	Riso parboiled biologico : 45 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 5.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5.5 g , Sale grosso iodato : 0 g

## Secondi Piatti

Filetto di platessa gratinato	Platessa filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 65 g , Pangrattato - Valpan (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0" biologica, acqua, sale, lievito naturale. ) : 5 g , Prezzemolo fresco : 3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 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
Pizza Pomodoro e Mozzarella	Base Pizza fresca bio ( <b>latte, sesamo, cereali contenenti glutine</b> ) : 90 g , Pomodori Pelati bio : 30 g , Mozzarella a Filone bio ( <b>latte</b> ) : 30 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Origano : 1 g , Sale Fino : 0.2 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	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

## Contorni

Carote julienne	Carota fresca : 100 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g
Fagiolini	Fagiolini surgelati : 120 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Succo di limone : 0 g , Sale fino : 0 g
Insalatona di verdure miste	Insalata brasiliana bio : 40 g , Carota fresca biologica : 30 g , Pomodori BIO : 20 g , Mais : 10 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Aceto Bianco : 4 g , Sale Fino : 0.3 g
patate arrosto	Patate fresche : 150 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Aglio congelato/surgelato : 2 g , Pepe Nero : 2 g , Rosmarino : 2 g , Salvia fresca : 2 g , Sale fino : 0.2 g
Pomodori	Pomodori BIO : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Aceto Bianco : 2 g , Sale Fino iodato : 0.25 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	1174 kj / 280 kcal	9.58 g	2.42 g	38.66 g	2.85 g	2.86 g	8.78 g	0.3 g
Pasta al ragù di carne	1223 kj / 292 kcal	7.46 g	1.79 g	48.6 g	3.65 g	2.11 g	10.69 g	0.15 g
Pasta alla mediterranea	952 kj / 227 kcal	5.45 g	0.83 g	37 g	4.4 g	3.35 g	6.63 g	0.02 g
Riso all'olio extravergine di oliva e parmigiano	931 kj / 222 kcal	7.18 g	1.82 g	36.59 g	0.14 g	0.23 g	5.17 g	0.09 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di platessa gratinato	409 kj / 98 kcal	3.97 g	0.55 g	3.96 g	0.32 g	0.15 g	11.86 g	0.25 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
Pizza Pomodoro e Mozzarella	1569 kj / 375 kcal	13.35 g	0.29 g	53.91 g	3 g	2.77 g	13.17 g	2.13 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	621 kj / 148 kcal	4.94 g	1.72 g	17.56 g	1.01 g	4.64 g	9.43 g	0.17 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote julienne	335 kj / 80 kcal	5.2 g	0.72 g	7.6 g	7.6 g	3.1 g	1.1 g	0.24 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
Insalatona di verdure miste	347 kj / 83 kcal	5.35 g	0.72 g	6.69 g	5.17 g	2.11 g	1.23 g	0.44 g
patate arrosto	743 kj / 178 kcal	6.75 g	0.72 g	27.6 g	1.35 g	2.46 g	3.49 g	0.22 g
Pomodori	208 kj / 50 kcal	3.2 g	0.43 g	3.84 g	3.84 g	2 g	1 g	0.26 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

Ceci croccanti al forno	
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 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> .
Pasta integrale al pomodoro e ricotta	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.
Riso con zucchine	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .

### Secondi Piatti

Caprese	<b>Latte</b> e prodotti a base di Latte.
Cotoletta di pollo 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> , 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> .
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> .

### Contorni

Carote julienne	
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Verdure miste in insalata	
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

Ceci croccanti al forno	Ceci secchi : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g
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) : 45 g , Pomodori Pelati bio : 25 g , Carota fresca biologica : 15 g , Piselli Fini Surgelati Bio : 15 g , zucchine surgelate biologiche : 15 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 7 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Sale Fino iodato : 0.4 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
Pasta integrale al pomodoro e ricotta	Pasta integrale (Penne) ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 90 g , Pomodoro polpa : 40 g , Ricotta fresca di Vacca ( <b>latte</b> ) : 30 g , Carota fresca biologica : 5 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale Fino iodato : 2 g , <b>Latte</b> : 1 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

Caprese	Mozzarella ( <b>latte</b> , caglio, fermenti lattici, sale) : 60 g , Pomodoro : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g
Cotoletta di pollo al forno	Pollo Petto porzionato fresco ( <b>uova</b> ) : 80 g , <b>Uova</b> Intere fresche : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Pane comune ( <b>sesamo, avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale</b> ) : 3 g , Farina di frumento tipo 00 ( <b>grano</b> ) : 1 g , Burro ( <b>latte</b> ) : 1 g
Pepite di filetto di merluzzo	Merluzzo filetto surgelato ( <b>pesce</b> ) : 125 g , Farina di mais biologico : 5 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> .) : 5 g , Sale fino iodato : 0 g

## Contorni

Carote julienne	Carota fresca : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 1 g
Fagiolini all'olio extravergine di oliva	Fagiolini surgelati : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g
Verdure miste in insalata	Pomodori BIO : 38 g , Carota fresca biologica : 37 g , Finocchi freschi biologici : 35 g , Insalata biologica : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale fino iodato : 0 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
Ceci croccanti al forno	472 kj / 113 kcal	3.89 g	0.53 g	14.07 g	1.11 g	4.08 g	6.27 g	0 g
Lasagne vegetali	1350 kj / 322 kcal	8.55 g	2.7 g	51.72 g	5.55 g	2.75 g	12.79 g	0.62 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
Pasta integrale al pomodoro e ricotta	1584 kj / 378 kcal	13.57 g	5.09 g	74.24 g	6.83 g	3.89 g	10.57 g	0.03 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
Caprese	871 kj / 208 kcal	16.82 g	0.72 g	2.52 g	2.52 g	1.2 g	11.82 g	0.31 g
Cotoletta di pollo al forno	584 kj / 139 kcal	5.36 g	1.44 g	2.79 g	0.09 g	0.12 g	20.26 g	0.1 g
Pepite di filetto di merluzzo	709 kj / 169 kcal	5.61 g	0.81 g	7.93 g	0.33 g	0.16 g	22.19 g	0.29 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote julienne	261 kj / 62 kcal	5.1 g	0.72 g	3.8 g	3.8 g	1.55 g	0.55 g	1.09 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
Verdure miste in insalata	291 kj / 69 kcal	5.17 g	0.72 g	4.68 g	4.68 g	2.79 g	1.27 g	0.1 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

Insalata con semi oleosi	
Pasta ai formaggi	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte</b> e prodotti a base di Latte.
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	Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Riso al pomodoro e basilico	
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

Arrosto freddo di lonza	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano, Contiene carne di suino.
Bocconcini di pollo dorati	<b>Anidride Solforosa</b> e Solfiti >10 mg/l, Cereali contenenti glutine: <b>Grano</b> .
Tortino di legumi	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> .
Totani al forno gratinati	Cereali contenenti Glutine: <b>Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce</b> e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati.

### Contorni

Fagiolini all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Pinzimonio di verdure	<b>Sedano</b> e prodotti a base di Sedano.
Pomodori	
Verdure miste grigliate	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Verdure miste in insalata con semi oleosi	

### 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

Insalata con semi oleosi	Insalata : 40 g , Lino Semi : 3 g , Zucca semi : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g
Pasta ai formaggi	Pasta di Semola Biologica ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 55 g , Ricotta Fresca bio ( <b>latte</b> ) : 12.5 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 12.5 g , Asiago DOP ( <b>latte</b> ) : 9 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Sale Fino : 0.3 g
Pasta al pesto di zucchine	Pasta di Semola ( <b>farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale</b> ) : 55 g , Zucchina fresca biologica : 35.2 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico ( <b>Latte</b> biologico, sale, caglio.) : 7 g , Basilico fresco Biologico : 4.7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Cipolla Bianca biologica : 1 g , Sale grosso iodato : 0 g
Pasta alle melanzane	Pasta di Semola di <b>grano</b> duro : 70 g , Melanzane fresche : 50 g , Passata di Pomodoro : 50 g , Cipolla Bianca : 15 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Aglio fresco : 3 g , Basilico surgelato : 2 g
Riso al pomodoro e basilico	Riso parboiled biologico : 70 g , Passata di Pomodoro biologico : 40 g , Cipolla Bianca : 10 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 7 g , Basilico fresco : 0.5 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

Arrosto freddo di lonza	Maiale Lonza fresca : 100 g , Cipolla Bianca biologica : 5 g , <b>Sedano</b> Fresco Biologico : 5 g , Carota fresca : 5 g , Olio extravergine di Oliva Sabina DOP : 3 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
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
Tortino di legumi	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
Totani al forno gratinati	Striscioline di totano ( <b>pesce</b> ) : 65 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Pangrattato BIO ( <b>cereali contenenti glutine</b> ) : 4 g , Prezzemolo surgelato : 2 g , Sale Fino iodato : 0.2 g

## Contorni

Fagiolini all'olio	Fagiolini surgelati : 200 g , Olio extravergine di Oliva : 8 g , Sale Fino iodato : 3 g
Pinzimonio di verdure	Carota fresca biologica : 100 g , Finocchi freschi biologici : 70 g , <b>Sedano</b> Fresco Biologico : 30 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Aceto Bianco : 4 g , Sale Fino iodato : 0.3 g
Pomodori	Pomodori BIO : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Aceto Bianco : 2 g , Sale Fino iodato : 0.25 g
Verdure miste grigliate	Zucchine surgelate : 50 g , Melanzana surgelata : 50 g
Verdure miste in insalata con semi oleosi	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

## 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
Insalata con semi oleosi	169 kj / 40 kcal	3.38 g	0.4 g	1.95 g	1.13 g	1.71 g	0.36 g	0.01 g
Pasta ai formaggi	1332 kj / 318 kcal	11.94 g	4.02 g	38.49 g	2.64 g	2.86 g	13.06 g	0.51 g
Pasta al pesto di zucchine	1055 kj / 252 kcal	6.19 g	2.01 g	38.79 g	2.95 g	3.29 g	9.17 g	0.13 g
Pasta alle melanzane	1323 kj / 316 kcal	6.32 g	0.88 g	59.38 g	6.95 g	4.18 g	9.07 g	0.24 g
Riso al pomodoro e basilico	1293 kj / 309 kcal	7.3 g	1.01 g	58.71 g	2.01 g	1.05 g	5.82 g	0.18 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
Arrosto freddo di lonza	741 kj / 177 kcal	10.02 g	2.66 g	0.79 g	0.78 g	0.29 g	20.92 g	0.7 g
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
Tortino di legumi	621 kj / 148 kcal	4.94 g	1.72 g	17.56 g	1.01 g	4.64 g	9.43 g	0.17 g
Totani al forno gratinati	407 kj / 97 kcal	5.07 g	0.58 g	3.57 g	0.66 g	0.1 g	9.58 g	0.23 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
Pinzimonio di verdure	417 kj / 100 kcal	5.26 g	0.72 g	9.7 g	9.64 g	5.12 g	2.63 g	0.64 g
Pomodori	208 kj / 50 kcal	3.2 g	0.43 g	3.84 g	3.84 g	2 g	1 g	0.26 g
Verdure miste grigliate	61 kj / 15 kcal	0.25 g	0 g	2 g	1.95 g	1.9 g	1.2 g	0.06 g
Verdure miste in insalata con semi oleosi	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
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