

ELENCO ALLERGENI

Primi Piatti

Passato di verdure e ceci con pasta	Sedano e prodotti a base di Sedano, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: Grano .
Pasta al pomodoro	Cereali contenenti glutine: Grano , Cereali contenenti glutine: Farro , Cereali contenenti glutine: Grano Khorasan , Cereali contenenti glutine: Segale , Cereali contenenti glutine: Orzo , Cereali contenenti glutine: Avena .
Pasta al ragù di carne	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Sedano e prodotti a base di Sedano.
Pizza margherita	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte e prodotti a base di Latte, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo.
Risotto allo zafferano	Latte e prodotti a base di Latte.

Secondi Piatti

Cotoletta di tacchino al forno	Uova e prodotti a base di Uova, Soia e prodotti a base di Soia, Latte e prodotti a base di Latte, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: Grano .
Frittata al forno	Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: Grano , Cereali contenenti glutine: Farro , Cereali contenenti glutine: Grano Khorasan , Cereali contenenti glutine: Segale , Cereali contenenti glutine: Orzo , Cereali contenenti glutine: Avena .
Pepite di filetto di merluzzo	Pesce e prodotti a base di Pesce, Latte e prodotti a base di Latte, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: Grano .
Prosciutto Cotto	Contiene carne di suino.

Contorni

Insalata verde	
Patate arrosto	
Pinzimonio di verdure	Sedano e prodotti a base di Sedano.
Piselli all'olio	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Verdure miste in insalata	

Prodotti da forno

Pane	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan , Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo.
------	---

ELENCO RICETTE

Primi Piatti

Passato di verdure e ceci con pasta	Acqua : 150 g , Misto Verdure Per Minestrone (sedano) : 52.1 g , Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 20 g , Ceci Secchi bio : 10 g , Sale Fino : 0.11 g
Pasta al pomodoro	Pasta di Semola (farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale) : 55 g , Pomodori Pelati bio : 55 g , Cipolla Bianca biologica : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale fino iodato : 0.11 g
Pasta al ragù di carne	Pasta di Semola (Conchiglie rigate) (cereali contenenti glutine) : 55 g , Manzo Fesa fresca biologica : 22.5 g , Pomodori Pelati bio : 17 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 12 g , Carota fresca biologica : 2 g , Cipolla Bianca biologica : 2 g , Sedano fresco biologico : 2 g , Sale grosso iodato : 0.1 g
Pizza margherita	Base Pizza fresca bio (latte, sesamo, cereali contenenti glutine) : 120 g , Mozzarella a Filone bio (latte) : 34 g , Pomodori Pelati bio : 28.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Origano : 1.25 g , Sale Fino : 0.11 g
Risotto allo zafferano	Riso Arborio : 55 g , Acqua : 50 g , Burro (latte) : 4 g , Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 3 g , Cipolla Bianca : 0.25 g , Zafferano : 0.01 g

Secondi Piatti

Cotoletta di tacchino al forno	Tacchino Fesa intera fresca (uova) : 55 g , Uova Intere pastorizzate : 7.5 g , Pane grattugiato (grano, sesamo, soia, latte) : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 4 g , Sale Fino iodato : 0.11 g
Frittata al forno	Uova Intere pastorizzate bio : 53 g , Latte UHT BIO : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Pangrattato (avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale) : 3 g , Sale fino iodato : 0 g
Pepite di filetto di merluzzo	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 65 g , Farina di mais biologico : 2.4 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.4 g , Pangrattato Bio - VALPAN (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. Può contenere latte e semi di sesamo .) : 2.4 g , Sale fino iodato : 0.11 g
Prosciutto Cotto	Prosciutto Cotto : 30 g

Contorni

Insalata verde	Insalata brasiliana bio : 40 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Sale Fino : 0.11 g
Patate arrosto	Patate fresche BIO : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Salvia Comune : 1.5 g , Rosmarino : 1.5 g , Sale Fino iodato : 0.11 g
Pinzimonio di verdure	Carota fresca biologica : 50 g , Finocchi freschi biologici : 40 g , Sedano Fresco Biologico : 10 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Aceto Bianco : 2 g , Sale Fino iodato : 0.25 g
Piselli all'olio	Piselli surgelati : 57 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4.3 g , Cipolla Bianca biologica : 2.3 g
Verdure miste in insalata	Pomodori BIO : 38 g , Carota fresca biologica : 37 g , Insalata biologica : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale fino iodato : 0.1 g

Prodotti da forno

Pane	La micca di Parma (Farina di grano tenero tipo "0" di varietà antiche della provincia di Parma, acqua, olio di oliva (3%), sale, lievito naturale di grano tenero, emulsionante: lecitina di girasole, Emulsionante: E322 [sesamo]) : 40 g
------	---

VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Passato di verdure e ceci con pasta	587 kj / 140 kcal	1.21 g	0.18 g	25.65 g	1.17 g	2.4 g	6.07 g	0.2 g
Pasta al pomodoro	979 kj / 234 kcal	4.28 g	0.71 g	40.46 g	4.66 g	3.56 g	6.83 g	0.12 g
Pasta al ragù di carne	1376 kj / 329 kcal	13.6 g	2.15 g	38.97 g	3.16 g	3.17 g	11.38 g	0.14 g
Pizza margherita	1943 kj / 464 kcal	14.43 g	5.2 g	68.09 g	1.94 g	0.84 g	15.68 g	0.29 g
Risotto allo zafferano	938 kj / 224 kcal	4.34 g	2.79 g	44.26 g	0.15 g	0.55 g	4.72 g	0.06 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cotoletta di tacchino al forno	511 kj / 122 kcal	5.41 g	1.03 g	3.89 g	0.25 g	0 g	14.64 g	0.25 g
Frittata al forno	565 kj / 135 kcal	9.72 g	3.44 g	2.8 g	0.62 g	0 g	9.22 g	0.3 g
Pepite di filetto di merluzzo	323 kj / 77 kcal	2.77 g	0.42 g	3.81 g	0.16 g	0.07 g	9.1 g	1.5 g
Prosciutto Cotto	270 kj / 65 kcal	4.41 g	1.53 g	0.27 g	0.27 g	0 g	5.94 g	0.49 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Insalata verde	177 kj / 42 kcal	4.12 g	0.58 g	1.08 g	1.08 g	0.64 g	0.36 g	0.12 g
Patate arrosto	557 kj / 133 kcal	6.13 g	0.72 g	18.34 g	0.84 g	1.6 g	2.18 g	0.12 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
Piselli all'olio	337 kj / 80 kcal	4.47 g	0.62 g	7.42 g	0.12 g	0.03 g	3.1 g	0.18 g
Verdure miste in insalata	277 kj / 66 kcal	5.17 g	0.72 g	4.33 g	4.33 g	2.02 g	0.85 g	0.19 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	378 kj / 90 kcal	0.96 g	0 g	18 g	2.68 g	2.16 g	1.28 g	0 g

ELENCO ALLERGENI

Primi Piatti

Gnocchi al pomodoro	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan.
Lasagne al ragù di carne	Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte, Sedano e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: Grano , Cereali contenenti glutine: Farro , Cereali contenenti glutine: Grano Khorasan , Cereali contenenti glutine: Segale , Cereali contenenti glutine: Orzo , Cereali contenenti glutine: Avena .
Passato di verdure e legumi con orzo	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Soia e prodotti a base di Soia, Sedano e prodotti a base di Sedano, Senape e prodotti a base di Senape, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, Lupini e prodotti a base di Lupini.
Pasta al pesto	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte e prodotti a base di Latte.
Risotto primavera	Latte e prodotti a base di Latte.

Secondi Piatti

Filetto di halibut dorato al forno	Uova e prodotti a base di Uova, Pesce e prodotti a base di Pesce, Latte e prodotti a base di Latte, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: Grano .
Formaggi misti	Latte e prodotti a base di Latte.
Frittata con zucchine	Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte.
Hamburger di pollo/tacchino	

Contorni

Carote cotte	
Carote julienne	
Ceci al rosmarino	
Insalatona di verdure miste	
Spinaci gratinati	Latte e prodotti a base di Latte, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Verdure grigliate	

Prodotti da forno

Pane	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan , Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo.
------	---

ELENCO RICETTE

Primi Piatti

Gnocchi al pomodoro	Gnocchi di patate freschi (cereali contenenti glutine) : 170 g , Pomodori Pelati bio : 55 g , Cipolla Bianca biologica : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale fino iodato : 0.11 g
Lasagne al ragù di carne	Latte UHT Intero : 101 g , Pasta all' uovo fresca per lasagne (avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale) : 34 g , Vitellone Fesone di spalla fresco : 30 g , Pomodori Pelati bio : 17 g , Parmigiano Reggiano DOP (Latte , sale, caglio) : 8 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 8 g , Farina di grano tenero tipo "0" : 7 g , Burro (latte) : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Carota fresca biologica : 2 g , Sedano Fresco Biologico : 2 g , Cipolla Bianca biologica : 2 g , Sale Fino iodato : 0.25 g
Passato di verdure e legumi con orzo	Acqua : 150 g , Misto Verdure Per Minestrone bio (soia, sedano) : 52.1 g , Orzo Perlato (soia, sesamo, senape, lupini) : 20 g , Lenticchie Secche : 10 g , Pomodori Pelati bio : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
Pasta al pesto	Pasta di Semola Biologica (cereali contenenti glutine) : 55 g , Basilico fresco : 14 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 6.5 g , Cipolla Bianca : 0.25 g , Sale Fino iodato : 0.2 g
Risotto primavera	Riso Vialone Nano : 55 g , Asparago : 10 g , Cipolla Bianca : 10 g , Zucchine fresche : 10 g , Carota fresca : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP (Latte , sale, caglio) : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 6 g , Mais : 5 g

Secondi Piatti

Filetto di halibut dorato al forno	Halibut Filetto surgelato (pesce) : 65 g , Uova Intere pastorizzate bio : 7.5 g , Pangrattato Bio - VALPAN (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito naturale. Può contenere latte e semi di sesamo .) : 5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale fino iodato : 0.11 g
Formaggi misti	Asiago DOP (latte) : 25 g , Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 25 g
Frittata con zucchine	Uova Intere pastorizzate bio : 53 g , Latte UHT BIO : 10 g , Zucchina fresca biologica : 8 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 5 g , Cipolla Bianca biologica : 3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Sale fino iodato : 0 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

Contorni

Carote cotte	Carota fresca : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale fino iodato : 0 g
Carote julienne	Carota fresca biologica : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale Fino iodato : 0.11 g
Ceci al rosmarino	Ceci Secchi : 27 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4.3 g , Cipolla Bianca biologica : 1.7 g , Rosmarino biologico : 0.3 g , Sale fino iodato : 0.11 g
Insalatona di verdure miste	Pomodori BIO : 38 g , Carota fresca biologica : 37 g , Insalata biologica : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale fino iodato : 0.11 g
Spinaci gratinati	Spinaci a cubetti surgelati : 100 g , Parmigiano Reggiano DOP (latte) : 8 g , Sale Fino : 0.3 g
Verdure grigliate	Melanzane fresche : 50 g , Zucchine fresche : 50 g , Peperoni : 50 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g

Prodotti da forno

Pane	La micca di Parma (Farina di grano tenero tipo "0" di varietà antiche della provincia di Parma, acqua, olio di oliva (3%), sale, lievito naturale di grano tenero, emulsionante: lecitina di girasole, Emulsionante: E322 [sesamo]) : 40 g
------	---

VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Gnocchi al pomodoro	1185 kj / 283 kcal	4.3 g	0.44 g	54.99 g	2.46 g	8.01 g	8.75 g	0.12 g
Lasagne al ragù di carne	1678 kj / 401 kcal	19.61 g	9.33 g	37.35 g	6.61 g	1.61 g	20.66 g	0.55 g
Passato di verdure e legumi con orzo	742 kj / 177 kcal	5.58 g	0.79 g	25.77 g	0.28 g	3.71 g	6.36 g	0.1 g
Pasta al pesto	1309 kj / 313 kcal	13.08 g	2.93 g	38.73 g	2.93 g	2.86 g	8.83 g	0.3 g
Risotto primavera	1236 kj / 295 kcal	8.72 g	2.44 g	49.7 g	1.95 g	1.44 g	7.47 g	0.16 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di halibut dorato al forno	537 kj / 128 kcal	6.03 g	0.67 g	3.89 g	0.25 g	0 g	14.83 g	0.18 g
Formaggi misti	680 kj / 163 kcal	12.35 g	4.64 g	0.13 g	0 g	0 g	12.7 g	0.38 g
Frittata con zucchine	474 kj / 113 kcal	8.39 g	3.11 g	0.75 g	0.75 g	0.13 g	8.71 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
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Carote cotte	259 kj / 62 kcal	3.2 g	0.43 g	7.6 g	7.6 g	3.1 g	1.1 g	0.24 g
Carote julienne	335 kj / 80 kcal	5.2 g	0.72 g	7.6 g	7.6 g	3.1 g	1.1 g	0.34 g
Ceci al rosmarino	567 kj / 135 kcal	6.02 g	0.84 g	12.79 g	1.13 g	3.7 g	5.66 g	0.11 g
Insalatona di verdure miste	277 kj / 66 kcal	5.17 g	0.72 g	4.33 g	4.33 g	2.02 g	0.85 g	0.2 g
Spinaci gratinati	226 kj / 54 kcal	2.25 g	1.48 g	3 g	0 g	1.8 g	5.48 g	0.55 g
Verdure grigliate	239 kj / 57 kcal	3.9 g	0.51 g	4.1 g	4.05 g	2.85 g	1.65 g	0.06 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	378 kj / 90 kcal	0.96 g	0 g	18 g	2.68 g	2.16 g	1.28 g	0 g

ELENCO ALLERGENI

Primi Piatti

Minestrone di verdure e legumi con farro	Soia e prodotti a base di Soia, Sedano e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: Farro .
Pasta al tonno	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce e prodotti a base di Pesce.
Pasta alla mediterranea (pomodoro, olive, origano)	Latte e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: Grano , Cereali contenenti glutine: Farro , Cereali contenenti glutine: Grano Khorasan , Cereali contenenti glutine: Segale , Cereali contenenti glutine: Orzo , Cereali contenenti glutine: Avena .
Pasta alla parmigiana	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte e prodotti a base di Latte.
Pizza margherita	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte e prodotti a base di Latte, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo.

Secondi Piatti

Filetto di nasello/merluzzo panato	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Pollo al forno	
Scaloppina di tacchino al limone	Cereali contenenti glutine: Grano .
Uova al pomodoro	Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte.

Contorni

Fagiolini all'olio extr. di oliva	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Insalata verde	
Lenticchie agli aromi	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan .
Verdure miste in insalata	
Zucchine trifolate	

Prodotti da forno

Pane	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan , Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo.
------	---

ELENCO RICETTE

Primi Piatti

Minestrone di verdure e legumi con farro	Acqua : 150 g , Misto Verdure Per Minestrone bio (soia, sedano) : 52.1 g , Farro perlato : 20 g , Lenticchie Secche : 10 g , Pomodori Pelati bio : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g
Pasta al tonno	Pasta di Semola Biologica (cereali contenenti glutine) : 55 g , Passata di Pomodoro biologico : 25 g , Tonno sott'olio di oliva (pesce) : 25 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Cipolla Bianca : 5 g , Sale Fino iodato : 0.5 g
Pasta alla mediterranea (pomodoro, olive, origano)	Pasta di Semola (farro, avena, grano, grano khorasan, orzo, segale) : 55 g , Pomodori Pelati bio : 49 g , Olive Nere denocciolate : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6 g , Cipolla Bianca biologica : 2 g , Sale grosso iodato : 0.8 g , Origano : 0.3 g
Pasta alla parmigiana	Pasta integrale biologica (Mezze Penne Rigate) (cereali contenenti glutine) : 55 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 6 g , Burro biologico (latte) : 5 g , Sale fino iodato : 0.11 g
Pizza margherita	Base Pizza fresca bio (latte, sesamo, cereali contenenti glutine) : 120 g , Mozzarella a Filone bio (latte) : 34 g , Pomodori Pelati bio : 28.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.5 g , Origano : 1.25 g , Sale Fino : 0.11 g

Secondi Piatti

Filetto di nasello/merluzzo panato	Halibut Filetto surgelato (pesce) : 65 g , Pangrattato BIO (cereali contenenti glutine) : 5 g , Prezzemolo fresco : 3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale Fino iodato : 0.11 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 , Sale fino iodato : 0.11 g
Scaloppina di tacchino al limone	Pollo Petto intero fresco : 55 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4.2 g , Farina di frumento tipo 00 (grano) : 3 g , Succo di limone : 3 g
Uova al pomodoro	Uova Intere pastorizzate biologiche : 50 g , Pomodori Pelati bio : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 3 g , Parmigiano Reggiano DOP (Latte , sale, caglio) : 2 g , Cipolla Bianca : 1 g , Sale Fino iodato : 0 g

Contorni

Fagiolini all'olio extr. di oliva	Fagiolini surgelati : 88 g , Olio extravergine di Oliva : 3.5 g , Sale fino iodato : 0.11 g
Insalata verde	Insalata brasiliana bio : 40 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4 g , Sale Fino : 0.11 g
Lenticchie agli aromi	Fagioli Cannellini biologici secchi (cereali contenenti glutine) : 25 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 4.3 g , Cipolla Bianca : 1.7 g , Salvia Comune : 0.5 g , Rosmarino : 0.5 g
Verdure miste in insalata	Pomodori BIO : 38 g , Carota fresca biologica : 37 g , Insalata biologica : 7 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale fino iodato : 0.1 g
Zucchine trifolate	Zucchine fresche : 88 g , Olio extravergine di Oliva : 3.5 g , Cipolla Bianca : 2.5 g , Sale Fino iodato : 0.5 g

Prodotti da forno

Pane	La micca di Parma (Farina di grano tenero tipo "0" di varietà antiche della provincia di Parma, acqua, olio di oliva (3%), sale, lievito naturale di grano tenero, emulsionante: lecitina di girasole, Emulsionante: E322 [sesamo]) : 40 g
------	---

VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Minestrone di verdure e legumi con farro	755 kj / 180 kcal	5.8 g	0.73 g	25.09 g	0.82 g	3.23 g	7.3 g	0.1 g
Pasta al tonno	1299 kj / 310 kcal	11.37 g	1.39 g	41.69 g	5.89 g	4.34 g	14.82 g	0.49 g
Pasta alla mediterranea (pomodoro, olive, origano)	1387 kj / 331 kcal	13.6 g	3.36 g	41.61 g	5.36 g	3.99 g	9.19 g	1.26 g
Pasta alla parmigiana	1027 kj / 245 kcal	5.86 g	3.55 g	0.06 g	0.06 g	3.52 g	2.05 g	0.2 g
Pizza margherita	1943 kj / 464 kcal	14.43 g	5.2 g	68.09 g	1.94 g	0.84 g	15.68 g	0.29 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Filetto di nasello/merluzzo panato	499 kj / 119 kcal	5.4 g	0.43 g	3.89 g	0.25 g	0.15 g	14.01 g	0.16 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	0.11 g
Scaloppina di tacchino al limone	432 kj / 103 kcal	4.66 g	0.74 g	2.36 g	0.09 g	0.07 g	13.15 g	0.05 g
Uova al pomodoro	434 kj / 104 kcal	7.95 g	2.39 g	0.83 g	0.83 g	0.24 g	7.08 g	0.21 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Fagiolini all'olio extr. di oliva	198 kj / 47 kcal	3.58 g	0.51 g	2.11 g	2.11 g	2.55 g	1.85 g	0.11 g
Insalata verde	177 kj / 42 kcal	4.12 g	0.58 g	1.08 g	1.08 g	0.64 g	0.36 g	0.12 g
Lenticchie agli aromi	559 kj / 133 kcal	4.57 g	0.67 g	15.31 g	0.76 g	3.83 g	5.89 g	0 g
Verdure miste in insalata	277 kj / 66 kcal	5.17 g	0.72 g	4.33 g	4.33 g	2.02 g	0.85 g	0.19 g
Zucchine trifolate	176 kj / 42 kcal	3.59 g	0.51 g	1.36 g	1.27 g	1.09 g	1.17 g	0.53 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	378 kj / 90 kcal	0.96 g	0 g	18 g	2.68 g	2.16 g	1.28 g	0 g

ELENCO ALLERGENI

Primi Piatti

Minestrina in brodo vegetale	Sedano e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: Grano .
Pasta e fagioli	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte e prodotti a base di Latte, Sedano e prodotti a base di Sedano.
Pasta integrale all'olio extravergine di oliva e parmigiano	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Latte e prodotti a base di Latte.
Riso ai formaggi	Latte e prodotti a base di Latte.
Tagliatelle al pomodoro	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Uova e prodotti a base di Uova.

Secondi Piatti

Bastoncini di pesce (produzione propria)	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Pesce e prodotti a base di Pesce, Contiene ingredienti congelati/surgelati, Cereali contenenti glutine: Grano .
Frittata al forno	Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: Grano , Cereali contenenti glutine: Farro , Cereali contenenti glutine: Grano Khorasan , Cereali contenenti glutine: Segale , Cereali contenenti glutine: Orzo , Cereali contenenti glutine: Avena .
Mozzarella	Latte e prodotti a base di Latte.
Saltimbocca alla romana	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan , Contiene carne di suino.
Sovracosce di pollo	

Contorni

Biete all'olio extra vergine di oliva e limone	Contiene ingredienti congelati/surgelati.
Carote julienne	
Finocchi / Pomodori	
Legumi all'uccelletto	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan, Soia e prodotti a base di Soia, Senape e prodotti a base di Senape, Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo, Cereali contenenti glutine: Grano , Cereali contenenti glutine: Farro , Cereali contenenti glutine: Grano Khorasan , Cereali contenenti glutine: Segale , Cereali contenenti glutine: Orzo , Cereali contenenti glutine: Avena .
Zucchine trifolate	

Prodotti da forno

Pane	Cereali contenenti Glutine: Grano, Avena, Segale, Orzo, Farro, Grano Khorasan , Semi di Sesamo e prodotti a base di Sesamo.
------	---

ELENCO RICETTE

Primi Piatti

Minestrina in brodo vegetale	Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 27.5 g , Carota fresca biologica : 6 g , Sedano fresco biologico : 4 g , Cipolla Bianca biologica : 3 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2.75 g , Sale fino iodato : 0.34 g
Pasta e fagioli	Pasta di Semola Biologica (cereali contenenti glutine) : 50 g , Pomodori Pelati bio : 25 g , Fagioli Borlotti (Fagioli borlotti, acqua, sale, antiossidante: acido ascorbico) : 20 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 8 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Carota fresca biologica : 3 g , Cipolla Bianca biologica : 3 g , Sedano fresco biologico : 3 g , Sale Fino : 0.3 g
Pasta integrale all'olio extravergine di oliva e parmigiano	Pasta integrale biologica (Mezze Penne Rigate) (cereali contenenti glutine) : 55 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 6.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 6.5 g , Sale grosso iodato : 0 g
Riso ai formaggi	Riso Vialone Nano : 55 g , Ricotta Fresca bio (latte) : 12.5 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 12.5 g , Asiago DOP (latte) : 8.5 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Sale Fino : 0.11 g
Tagliatelle al pomodoro	Tagliatelle all' uovo (cereali contenenti glutine) : 55 g , Pomodori Pelati bio : 55 g , Cipolla Bianca biologica : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.11 g

Secondi Piatti

Bastoncini di pesce (produzione propria)	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 65 g , Farina di mais : 2 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 2 g , Pangrattato km 0 (cereali contenenti glutine) : 2 g , Farina di grano tenero tipo 00 : 2 g , Prezzemolo fresco : 0.3 g , Sale Fino : 0.25 g
Frittata al forno	Uova Intere pastorizzate bio : 53 g , Latte UHT BIO : 10 g , Parmigiano Reggiano DOP Biologico (Latte biologico, sale, caglio.) : 6 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Pangrattato (avena, latte, sesamo, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale) : 3 g , Sale fino iodato : 0 g
Mozzarella	Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale) : 45 g
Saltimbocca alla romana	Vitello Lombata fresca : 60 g , Prosciutto Crudo : 5 g , Farina Tipo 00 biologica km 0 (cereali contenenti glutine) : 3 g , Olio extravergine di Oliva : 2 g , Salvia Comune : 0 g , Sale Fino iodato : 0 g
Sovracosce di pollo	Pollo Coscia fresca : 130 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.8 g , Salvia Comune : 0.2 g , Sale fino iodato : 0.2 g

Contorni

Biete all'olio extra vergine di oliva e limone	Spinaci a cubetti surgelati biologici : 88 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3.5 g , Limone : 0.3 g , Sale Fino : 0.11 g
Carote julienne	Carota fresca biologica : 100 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 5 g , Sale Fino iodato : 0.11 g
Finocchi / Pomodori	Finocchi freschi biologici : 50 g , Pomodoro Ramato : 40 g , Olio extravergine di Oliva biologico : 3 g , Sale fino iodato : 0 g
Legumi all'uccelletto	Passata di Pomodoro : 50 g , Lenticchie Secche (soia, senape, sesamo, avena, farro, grano khorasan, grano, orzo, segale) : 13.5 g , Ceci Secchi (soia, sesamo, cereali contenenti glutine) : 13.5 g , Olio extravergine di Oliva : 10 g , Cipolla Bianca : 3 g
Zucchine trifolate	Zucchine fresche : 88 g , Olio extravergine di Oliva : 3.5 g , Cipolla Bianca : 2.5 g , Sale Fino iodato : 0.5 g

Prodotti da forno

Pane	La micca di Parma (Farina di grano tenero tipo "0" di varietà antiche della provincia di Parma, acqua, olio di oliva (3%), sale, lievito naturale di grano tenero, emulsionante: lecitina di girasole, Emulsionante: E322 [sesamo]) : 40 g
------	---

VALORI NUTRIZIONALI

Primi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Minestrina in brodo vegetale	521 kj / 125 kcal	3.35 g	0.54 g	19.71 g	1.8 g	1.73 g	3.3 g	0.36 g
Pasta e fagioli	1134 kj / 271 kcal	8.44 g	2.46 g	37.48 g	3.43 g	4.1 g	9.53 g	0.51 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	0.1 g
Riso ai formaggi	1269 kj / 303 kcal	10.4 g	3.73 g	44.7 g	0.55 g	0.55 g	10.44 g	0.33 g
Tagliatelle al pomodoro	1093 kj / 261 kcal	6.44 g	0.73 g	45.3 g	3.56 g	2.46 g	7.76 g	0.14 g
Secondi Piatti	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Bastoncini di pesce (produzione propria)	324 kj / 77 kcal	2.38 g	0.37 g	4.54 g	0.17 g	0.14 g	9.32 g	1.63 g
Frittata al forno	565 kj / 135 kcal	9.72 g	3.44 g	2.8 g	0.62 g	0 g	9.22 g	0.3 g
Mozzarella	477 kj / 114 kcal	8.78 g	5.14 g	0.32 g	0.32 g	0 g	8.42 g	0.23 g
Saltimbocca alla romana	443 kj / 106 kcal	4.54 g	1.28 g	2.32 g	0.05 g	0.07 g	14.05 g	0.35 g
Sovracosce di pollo	770 kj / 184 kcal	8.77 g	1.77 g	0.03 g	0.03 g	0 g	24.5 g	0.19 g
Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Biete all'olio extra vergine di oliva e limone	217 kj / 52 kcal	3.5 g	0.51 g	2.65 g	0.01 g	1.59 g	2.47 g	0.23 g
Carote julienne	335 kj / 80 kcal	5.2 g	0.72 g	7.6 g	7.6 g	3.1 g	1.1 g	0.34 g
Finocchi / Pomodori	160 kj / 38 kcal	3.08 g	0.43 g	1.62 g	1.62 g	1.5 g	1.08 g	0.01 g
Legumi all'uccelletto	949 kj / 227 kcal	11.19 g	1.57 g	19.14 g	7.57 g	7.11 g	8.78 g	0.01 g
Zucchine trifolate	176 kj / 42 kcal	3.59 g	0.51 g	1.36 g	1.27 g	1.09 g	1.17 g	0.53 g
Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane	378 kj / 90 kcal	0.96 g	0 g	18 g	2.68 g	2.16 g	1.28 g	0 g