

ELENCO ALLERGENI

Primi Piatti

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

Secondi Piatti

Cotoletta di tacchino 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 .
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 .
Polpette di cannellini al sugo	Uova e prodotti a base di Uova, Soia e prodotti a base di Soia, Latte e prodotti a base di Latte, 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, Cereali contenenti glutine: Grano , Cereali contenenti glutine: Orzo , Cereali contenenti glutine: Avena .
Prosciutto cotto alta qualità	Contiene carne di suino.

Contorni

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

Prodotti da forno

Pane	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 .
------	---

ELENCO RICETTE

Primi Piatti

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

Secondi Piatti

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

Contorni

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

Prodotti da forno

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

VALORI NUTRIZIONALI

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

ELENCO ALLERGENI

Primi Piatti

Lasagne al ragù di carne.	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	Soia e prodotti a base di Soia, Latte e prodotti a base di Latte, Sedano e prodotti a base di Sedano, Cereali contenenti glutine: Orzo .
Pasta al pomodoro	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 alle zucchine	Latte e prodotti a base di Latte, Cereali contenenti glutine: Grano .
Risotto al radicchio e stracchino	Latte e prodotti a base di Latte, Sedano e prodotti a base di Sedano.

Secondi Piatti

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

Contorni

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

Prodotti da forno

Pane	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 .
------	---

ELENCO RICETTE

Primi Piatti

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

Secondi Piatti

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

Contorni

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

Prodotti da forno

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

VALORI NUTRIZIONALI

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

ELENCO ALLERGENI

Primi Piatti

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

Secondi Piatti

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

Contorni

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

Prodotti da forno

Pane	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 .
------	---

ELENCO RICETTE

Primi Piatti

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

Secondi Piatti

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

Contorni

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

Prodotti da forno

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

VALORI NUTRIZIONALI

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

ELENCO ALLERGENI

Primi Piatti

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

Secondi Piatti

Filetto di pesce gratinato	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 , Cereali contenenti glutine: Farro , Cereali contenenti glutine: Grano Khorasan , Cereali contenenti glutine: Segale , Cereali contenenti glutine: Orzo , Cereali contenenti glutine: Avena .
Frittata al forno	Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte.
Polpette di borlotti	Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte, Sedano e prodotti a base di Sedano.
Saltimbocca alla romana	Contiene carne di suino.
Sovracosce di pollo al limone	

Contorni

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

Prodotti da forno

Pane	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 .
------	---

ELENCO RICETTE

Primi Piatti

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

Secondi Piatti

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

Contorni

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

Prodotti da forno

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

VALORI NUTRIZIONALI

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