

Menu: NIDO PRIMAVERA ESTATE DON GIUSEPPE LAGO - Pranzo
Primavera/Estate



Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

1

Pastina in brodo vegetale
Bocconcini di pollo **SL SG**
Patate al forno **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Crema di piselli e zucchine con
crostini
Frittata **SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Insalata di pasta mediterranea
Verdure estive crude **SL SG**
Torta allo yogurt e cioccolato
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Pasta al burro e salvia
Filetti di merluzzo al pomodoro **SL**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Pasta al pomodoro
Asiago **SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Yogurt alla frutta **SG**

2

Pasta all'olio EVO e grana
Scaloppine di tacchino al limone **SL**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Pasta al pomodoro e ricotta
Piselli al prezzemolo **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Risotto con zucchine **SG**
Polpette di legumi
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Yogurt alla frutta **SG**

Passato di verdure estive con crostini
Polpette di manzo in umido **SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Pasta all'ortolana
Morbidele al salmone **SL SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

3

Polpette di carne bianca al sugo con
patate e piselli
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Pasta al pomodoro
Stracchino **SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane integrale **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Pastina in brodo vegetale
Filetto di platessa al limone **SL SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Pasta al burro e salvia
Coniglio in umido **SL SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Orzotto in crema di piselli
Uova sode **SL SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane integrale **SL**
Yogurt alla frutta **SG**

4

Pasta al pomodoro
Filetti di merluzzo al forno **SL**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane integrale **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Passato di verdure estive con crostini
Prosciutto cotto **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Cous cous di verdure estive
Medaglione di piselli
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Pasta all'olio EVO e grana
Bocconcini di pollo **SL SG**
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane **SL**
Frutta fresca estiva **SL SG**

Pasta al pomodoro e ricotta
Verdure estive cotte **SL SG**
Verdure estive crude **SL SG**
Pane integrale **SL**
Yogurt alla frutta **SG**

Elenco degli allergeni

Nome piatto



Piatto unico

Insalata di pasta mediterranea	P						P							
Pasta al pomodoro e ricotta	P						P							
Polpettine di carne bianca al sugo con patate e piselli	P						P							

Primi

Cous cous di verdure estive	P		P				P		P					
Crema di piselli e zucchine con crostini	P		P				P		P					
Orzotto in crema di piselli	P		P				P							
Passato di verdure estive con crostini	P		P				P		P					
Pasta al burro e salvia	P		P				P							
Pasta al pomodoro	P		P				P							
Pasta all'olio EVO e grana	P		P				P							
Pasta all'ortolana	P		P				P		P					
Pastina in brodo vegetale	P		P				P		P					
Risotto con zucchine SG			P				P		P					

Secondi

Asiago SG							P							
Bocconcini di pollo SL SG									P					
Coniglio in umido SL SG									P					P
Filetti di merluzzo al forno SL	P			P					P					
Filetti di merluzzo al pomodoro SL	P			P										
Filetto di platessa al limone SL SG				P										
Frittata SG			P				P							
Medaglione di piselli	P		P				P							
Morbidelle al salmone SL SG				P										
Polpette di legumi	P		P				P							
Polpettine di manzo in umido SG			P				P		P					
Prosciutto cotto SL SG														

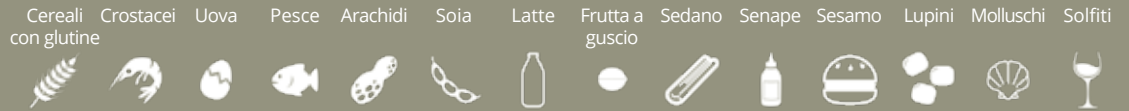
«NB: s'informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione»

Legenda: P = presente; T = tracce

Legenda: **SG** Prodotto senza glutine **SL** Prodotto senza lattosio Prodotto contenente maiale

Elenco degli allergeni

Nome piatto



Secondi

Scaloppine di tacchino al limone SL	P								P					
Stracchino SG							P							
Uova sode SL SG			P											

Contorni

Patate al forno SL SG														
Piselli al prezzemolo SL SG								P						
Verdure estive cotte SL SG														
Verdure estive cotte SL SG														
Verdure estive crude SL SG														
Verdure estive crude SL SG														

Frutta

Frutta fresca estiva SL SG														
Frutta fresca estiva SL SG														

Dessert

Torta allo yogurt e cioccolato	P		P				P							
--------------------------------	----------	--	----------	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--

Pane e Prodotti da forno

Pane SL	P													
Pane integrale SL	P													

Yogurt

Yogurt alla frutta SG							P							
------------------------------	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--	--

«NB: s'informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione»

Legenda: P = presente; T = tracce


Legenda: **SG** Prodotto senza glutine **SL** Prodotto senza lattosio Prodotto contenente maiale

Elenco delle ricette


Nome piatto

Ingredienti









Piatto unico

Insalata di pasta mediterranea	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Mozzarella (latte , caglio, fermenti lattici, sale) : 25 g  , Pomodoro : 25 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Basilico fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta al pomodoro e ricotta	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Ricotta di Vacca (latte) : 30 g, Pomodoro Pelati : 30 g, Carota fresca : 8 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Polpettine di carne bianca al sugo con patate e piselli	Patata fresca : 100 g, Pisello fresco : 60 g, Carne trita di tacchino : 20 g, Carne trita di Pollo : 20 g, Latte fresco Parzialmente Scremato : 15 g, Pomodoro Pelati : 10 g, Mollica di pane (grano) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 7 g, Salvia fresca : 0.5 g, Rosmarino : 0.5 g, Sale fino iodato : 0.2 g

Primi

Cous cous di verdure estive	Couscous (grano) : 50 g, Pomodoro : 20 g, Zucchina fresca : 20 g, Brodo vegetale (sedano) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Crema di piselli e zucchine con crostini	Brodo vegetale (sedano) : 50 g, Pisello Fine surgelato : 30 g, Zucchina fresca : 30 g, Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO) : 15 g, Patata fresca : 15 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g  , Cipolla Bianca : 3 g, Prezzemolo fresco : 0.1 g, Rosmarino : 0.1 g
Orzotto in crema di piselli	Orzo Perlato : 50 g, Pisello Fine surgelato : 20 g, Carota fresca : 5 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Passato di verdure estive con crostini	Patata fresca : 40 g, Carota fresca : 15 g, Crostini di pane (Pane comune o integrale (grano), salvia, rosmarino, timo, origano, olio EVO) : 15 g, Zucchina fresca : 8 g, Fagiolini freschi : 7 g, Cipolla Bianca : 5 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sedano Verde fresco : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g 
Pasta al burro e salvia	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Burro (latte) : 5 g, Salvia fresca : 3 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta al pomodoro	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Pomodoro Pelati : 40 g, Carota fresca : 8 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Basilico fresco : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta all'olio EVO e grana	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Pasta all'ortolana	Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua) : 50 g, Pomodoro Pelati : 40 g, Carota fresca : 8 g, Brodo vegetale (sedano) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sedano Verde fresco : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g
Pastina in brodo vegetale	Brodo vegetale (sedano) : 50 g, Pasta di Semola di grano duro - Pastina (Semola di grano duro, acqua) : 30 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g 
Risotto con zucchine 	Riso Arborio : 50 g, Zucchina fresca : 40 g, Brodo vegetale (sedano) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 3 g  , Sale fino iodato : 0.2 g

Secondi

Asiago 	Asiago DOP (Latte vaccino, sale, caglio, fermenti lattici) : 20 g 
Bocconcini di pollo  	Pollo Petto intero refrigerato : 40 g, Brodo vegetale (sedano) : 10 g, Carota fresca : 5 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Coniglio in umido  	Coniglio intero refrigerato : 40 g, Pomodoro Pelati : 15 g, Brodo vegetale (sedano) : 10 g, Cipolla Bianca : 3 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Vino Bianco (solfiti) : 5 g, Aglio fresco : 0 g, Rosmarino : 1 g, Salvia fresca : 1 g, Sale fino iodato : 0.2 g
Filetti di merluzzo al forno 	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 50 g, Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 5 g, Brodo vegetale (sedano) : 10 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Sale fino iodato : 0.2 g, Rosmarino : 0.1 g, Salvia fresca : 0.1 g, Timo essiccato : 0.1 g
Filetti di merluzzo al pomodoro 	Merluzzo filetto surgelato (pesce) : 50 g, Pomodoro Pelati : 25 g, Grano tenero Tipo "00" Farina : 5 g, Olio extravergine di Oliva : 5 g, Carota fresca : 5 g, Cipolla Bianca : 2 g, Sale fino iodato : 0.2 g

«NB: s'informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione»

Elenco delle ricette

Nome piatto

Ingredienti


Secondi

Filetto di platessa al limone SL SG	Platessa filetto surgelata (pesce) : 50 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Limone Succo : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Frittata SG	Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 30 g , Latte fresco Parzialmente Scremato : 8 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g DOP , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Medaglione di piselli	Pisello fresco : 60 g , Carota fresca : 30 g , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 10 g , Patata fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g DOP , Sale fino iodato : 0.2 g
Morbidelle al salmone SL SG	Salmone Trancio surgelato (pesce) : 50 g , Patata fresca : 10 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Carota fresca : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Polpette di legumi	Carota fresca : 12 g , Ceci secchi : 10 g , Lenticchia secca : 10 g , Fagiolo Borlotti secco : 10 g , Patata fresca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 4 g DOP , Pane grattugiato (Farina di grano tenero tipo "0", acqua, sale, lievito) : 2 g , Sale fino iodato : 0.2 g , Origano essiccato : 0.1 g , Rosmarino : 0.1 g
Polpettine di manzo in umido SG	Manzo Noce refrigerata : 40 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Patata fresca : 6 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grana Padano DOP - GRANA PADANO grattugiato (Latte , sale, caglio [Lisozima da uovo, uova]) : 2 g DOP , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.2 g
Prosciutto cotto SL SG	Prosciutto Cotto : 20 g
Scaloppine di tacchino al limone SL	Tacchino Petto porzionato refrigerato : 40 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Limone : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Grano tenero Tipo "00" Farina : 2 g , Sale aromatizzato (Sale fino iodato, Basilico fresco, Erba Cipollina, Rosmarino, Salvia fresca, Maggiorana disidratata, Timo essiccato, Origano essiccato) : 0.2 g
Stracchino SG	Stracchino (latte) : 40 g
Uova sode SL SG	Uova Intere fresche (Lisozima da uovo) : 30 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Sale fino iodato : 0.2 g

Contorni

Patate al forno SL SG	Patata fresca : 80 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Rosmarino : 1 g , Sale fino iodato : 0.2 g
Piselli al prezzemolo SL SG	Pisello Fine fresco : 60 g , Brodo vegetale (sedano) : 10 g , Cipolla Bianca : 5 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g , Prezzemolo fresco : 1 g , Sale fino iodato : 10.2 g
Verdure estive cotte SL SG	Fagiolini freschi , Melanzana fresca , Zucchini fresca , Carota fresca , Carciofo fresco , Asparago Bianco , Peperoni freschi , Olio extravergine di Oliva
Verdure estive cotte SL SG	Verdura estiva cotta : 60 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g
Verdure estive crude SL SG	Olio extravergine di Oliva , Cavolo Cappuccio Verde , Cetriolo fresco , Lattuga , Pomodoro , Zucchini fresca , Carota fresca , Peperoni freschi
Verdure estive crude SL SG	Verdura estiva cruda : 20 g , Olio extravergine di Oliva : 5 g

Frutta

Frutta fresca estiva SL SG	Frutta fresca estiva : 100 g
Frutta fresca estiva SL SG	Albicocca , Banana  , Pesca , Ciliegia , Melone retato , Anguria , Fragola , Susina Gialla

Dessert

Torta allo yogurt e cioccolato	Grano tenero Tipo "00" Farina : 11.9 g , Yogurt al naturale da latte intero : 5.95 g , Uova Intere pastorizzate (Lisozima da uovo) : 5.71 g , Zucchero : 3.57 g , Olio extravergine di Oliva : 1.43 g , Lievito naturale in polvere : 0.76 g , Cacao in polvere : 0.71 g
--------------------------------	--

«NB: s'informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione»

Elenco delle ricette

Nome piatto Ingredienti

Pane e Prodotti da forno

Pane SL	Pane comune (grano) : 20 g
Pane integrale SL	Pane Integrale (segale, grano) : 30 g

Yogurt

Yogurt alla frutta SG	Yogurt alla frutta da latte intero : 125 g
------------------------------	---

«NB: s'informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione»

Elenco dei valori nutrizionali


Nome piatto

Piatto unico	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Insalata di pasta mediterranea	1214 kj / 290 kcal	10.63 g	3.69 g	40.65 g	3.2 g	1.85 g	10.41 g	0.33 g
Pasta al pomodoro e ricotta	1151 kj / 275 kcal	9.13 g	2.88 g	42.22 g	4.77 g	1.89 g	8.56 g	0.29 g
Polpettine di carne bianca al sugo con patate e piselli	1103 kj / 263 kcal	9.11 g	1.49 g	29.85 g	4.19 g	5.88 g	16.35 g	0.44 g
Primi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Cous cous di verdure estive	1054 kj / 252 kcal	6.22 g	1.31 g	39.77 g	1.04 g	3.19 g	7.59 g	0.29 g
Crema di piselli e zucchine con crostini	570 kj / 136 kcal	6.84 g	1.28 g	14.56 g	1.77 g	3.43 g	3.84 g	0.48 g
Orzotto in crema di piselli	939 kj / 224 kcal	6.33 g	1.22 g	37.02 g	0.49 g	6.04 g	7.02 g	0.31 g
Passato di verdure estive con crostini	614 kj / 147 kcal	7.01 g	1.32 g	17.98 g	2.72 g	2.27 g	3.11 g	0.3 g
Pasta al burro e salvia	965 kj / 231 kcal	5.85 g	3.15 g	40.07 g	2.62 g	1.79 g	6.6 g	0.26 g
Pasta al pomodoro	1027 kj / 245 kcal	6.76 g	1.36 g	41.52 g	4.07 g	1.98 g	7.06 g	0.28 g
Pasta all'olio EVO e grana	976 kj / 233 kcal	6.54 g	1.36 g	39.55 g	2.1 g	1.35 g	6.44 g	0.25 g
Pasta all'ortolana	1032 kj / 246 kcal	6.77 g	1.36 g	41.67 g	4.21 g	2.09 g	7.16 g	0.33 g
Pastina in brodo vegetale	673 kj / 161 kcal	5.99 g	1.14 g	24.12 g	1.65 g	0.95 g	4.01 g	0.18 g
Risotto con zucchine SG	960 kj / 229 kcal	6.08 g	1.31 g	40.95 g	0.81 g	1.07 g	4.38 g	0.29 g
Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Asiago SG	301 kj / 72 kcal	5.12 g	3 g	0.16 g	0.16 g	0 g	6.28 g	0.38 g
Bocconcini di pollo SL SG	367 kj / 88 kcal	5.33 g	0.82 g	0.57 g	0.57 g	0.2 g	9.41 g	0.27 g
Coniglio in umido SL SG	429 kj / 103 kcal	6.89 g	1.44 g	0.99 g	0.99 g	0.42 g	8.24 g	0.3 g
Filetti di merluzzo al forno SL	394 kj / 94 kcal	5.34 g	0.79 g	3.35 g	0.25 g	0.26 g	8.23 g	0.39 g
Filetti di merluzzo al pomodoro SL	435 kj / 104 kcal	5.47 g	0.79 g	5.14 g	1.33 g	0.53 g	8.73 g	0.3 g
Filetto di platessa al limone SL SG	364 kj / 87 kcal	5.66 g	0.82 g	0.36 g	0.17 g	0.02 g	8.67 g	0.35 g
Frittata SG	398 kj / 95 kcal	8.29 g	2.1 g	0.4 g	0.4 g	0.05 g	4.7 g	0.34 g
Medaglione di piselli	551 kj / 132 kcal	6.13 g	1.1 g	14.38 g	4.92 g	5.25 g	5.31 g	0.47 g
Morbidelle al salmone SL SG	620 kj / 148 kcal	11.11 g	2.23 g	2.68 g	0.92 g	0.37 g	9.5 g	0.33 g
Polpette di legumi	692 kj / 165 kcal	7.14 g	1.53 g	17.71 g	1.94 g	5.05 g	8.11 g	0.33 g
Polpettine di manzo in umido SG	423 kj / 101 kcal	6.54 g	1.39 g	1.17 g	0.11 g	0.13 g	9.32 g	0.26 g

«NB: s'informa che non è possibile escludere la presenza di allergeni per cross-contamination dovuta ai processi di produzione e somministrazione»

Elenco dei valori nutrizionali

Nome piatto

Secondi	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Prosciutto cotto  SL SG	180 kj / 43 kcal	2.94 g	1.02 g	0.18 g	0.18 g	0 g	3.96 g	0.32 g
Scaloppine di tacchino al limone SL	401 kj / 96 kcal	5.49 g	0.88 g	1.76 g	0.24 g	0.18 g	9.87 g	0.24 g
Stracchino SG	502 kj / 120 kcal	10.04 g	5.88 g	0 g	0 g	0 g	7.4 g	0.41 g
Uova sode SL SG	349 kj / 83 kcal	7.61 g	1.67 g	0 g	0 g	0 g	3.72 g	0.3 g

Contorni	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Patate al forno SL SG	488 kj / 116 kcal	5.84 g	0.89 g	14.54 g	0.46 g	1.36 g	1.69 g	0.21 g
Piselli al prezzemolo SL SG	327 kj / 78 kcal	5.37 g	0.72 g	4.26 g	2.76 g	3.91 g	3.4 g	10.05 g
Verdure estive cotte SL SG	244 kj / 58 kcal	5.09 g	0.73 g	2.03 g	1.97 g	1.66 g	0.93 g	0.06 g
Verdure estive cotte SL SG	243 kj / 58 kcal	5.09 g	0.73 g	2.03 g	1.97 g	1.66 g	0.94 g	0.05 g
Verdure estive crude SL SG	206 kj / 49 kcal	5.05 g	0.72 g	0.66 g	0.66 g	0.38 g	0.22 g	0.01 g
Verdure estive crude SL SG	206 kj / 49 kcal	5.05 g	0.73 g	0.66 g	0.66 g	0.38 g	0.22 g	0.01 g

Frutta	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Frutta fresca estiva SL SG	142 kj / 34 kcal	0.16 g	0 g	7.61 g	7.29 g	1.26 g	0.73 g	0.01 g
Frutta fresca estiva SL SG	141 kj / 34 kcal	0.16 g	0 g	7.61 g	7.29 g	1.26 g	0.73 g	0.01 g

Dessert	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Torta allo yogurt e cioccolato	354 kj / 84 kcal	2.48 g	0.54 g	13.66 g	4.19 g	0.5 g	2.7 g	0.03 g

Pane e Prodotti da forno	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Pane SL	248 kj / 59 kcal	0.08 g	0.02 g	13.5 g	0.38 g	0.6 g	1.64 g	0.32 g
Pane integrale SL	320 kj / 77 kcal	0.39 g	0.09 g	16.14 g	0.75 g	1.71 g	2.25 g	0.41 g

Yogurt	Energia	Grassi	Di cui acidi grassi saturi	Carboidrati	Di cui zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
Yogurt alla frutta SG	461 kj / 110 kcal	4.13 g	0.89 g	15.75 g	15.75 g	0.25 g	3.5 g	0.15 g

Menu: NIDO PRIMAVERA ESTATE DON GIUSEPPE LAGO - Pranzo
Primavera/Estate



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
1	<p>Energia: 424.07 kcal Grassi: 17 g Di cui acidi grassi saturi: 2.79 g Carboidrati: 53.4 g Di cui zuccheri: 10.44 g Fibre: 3.88 g Proteine: 16.74 g Sodio: 357.4 mg</p>	<p>Energia: 377.77 kcal Grassi: 20.44 g Di cui acidi grassi saturi: 4.13 g Carboidrati: 37.42 g Di cui zuccheri: 11.16 g Fibre: 6.36 g Proteine: 11.48 g Sodio: 474.24 mg</p>	<p>Energia: 516.43 kcal Grassi: 18.4 g Di cui acidi grassi saturi: 4.98 g Carboidrati: 76.09 g Di cui zuccheri: 15.72 g Fibre: 4.59 g Proteine: 15.68 g Sodio: 280.12 mg</p>	<p>Energia: 480.99 kcal Grassi: 16.63 g Di cui acidi grassi saturi: 4.69 g Carboidrati: 67.68 g Di cui zuccheri: 12.93 g Fibre: 5.2 g Proteine: 18.26 g Sodio: 366.12 mg</p>	<p>Energia: 539.98 kcal Grassi: 21.15 g Di cui acidi grassi saturi: 5.99 g Carboidrati: 72.28 g Di cui zuccheri: 21.68 g Fibre: 3.85 g Proteine: 19.05 g Sodio: 466.31 mg</p>
2	<p>Energia: 475.51 kcal Grassi: 17.34 g Di cui acidi grassi saturi: 2.99 g Carboidrati: 63.77 g Di cui zuccheri: 11.32 g Fibre: 4.41 g Proteine: 19.25 g Sodio: 340.66 mg</p>	<p>Energia: 431.42 kcal Grassi: 14.58 g Di cui acidi grassi saturi: 3.63 g Carboidrati: 65.8 g Di cui zuccheri: 14.15 g Fibre: 5.89 g Proteine: 12.73 g Sodio: 2258.93 mg</p>	<p>Energia: 612.81 kcal Grassi: 22.47 g Di cui acidi grassi saturi: 4.47 g Carboidrati: 88.57 g Di cui zuccheri: 19.54 g Fibre: 7.34 g Proteine: 17.84 g Sodio: 440.78 mg</p>	<p>Energia: 394.18 kcal Grassi: 18.86 g Di cui acidi grassi saturi: 3.47 g Carboidrati: 41.61 g Di cui zuccheri: 11.82 g Fibre: 5.28 g Proteine: 15.37 g Sodio: 367.09 mg</p>	<p>Energia: 541.25 kcal Grassi: 23.19 g Di cui acidi grassi saturi: 4.34 g Carboidrati: 66.81 g Di cui zuccheri: 14.11 g Fibre: 5.33 g Proteine: 19.6 g Sodio: 408.65 mg</p>
3	<p>Energia: 405.51 kcal Grassi: 14.4 g Di cui acidi grassi saturi: 2.24 g Carboidrati: 51.62 g Di cui zuccheri: 12.51 g Fibre: 8.12 g Proteine: 18.93 g Sodio: 311.57 mg</p>	<p>Energia: 529.47 kcal Grassi: 22.42 g Di cui acidi grassi saturi: 8.06 g Carboidrati: 66.62 g Di cui zuccheri: 13.43 g Fibre: 5.97 g Proteine: 18.02 g Sodio: 460.17 mg</p>	<p>Energia: 394.39 kcal Grassi: 16.95 g Di cui acidi grassi saturi: 2.7 g Carboidrati: 46.93 g Di cui zuccheri: 10.8 g Fibre: 3.85 g Proteine: 15.62 g Sodio: 357.33 mg</p>	<p>Energia: 479.9 kcal Grassi: 18.04 g Di cui acidi grassi saturi: 5.34 g Carboidrati: 63.52 g Di cui zuccheri: 12.6 g Fibre: 5.09 g Proteine: 17.78 g Sodio: 365.59 mg</p>	<p>Energia: 547.66 kcal Grassi: 23.52 g Di cui acidi grassi saturi: 4.6 g Carboidrati: 70.26 g Di cui zuccheri: 18.31 g Fibre: 9.02 g Proteine: 17.06 g Sodio: 483.15 mg</p>
4	<p>Energia: 503.59 kcal Grassi: 17.72 g Di cui acidi grassi saturi: 2.96 g Carboidrati: 69.97 g Di cui zuccheri: 13.68 g Fibre: 6.23 g Proteine: 18.85 g</p>	<p>Energia: 336.53 kcal Grassi: 15.26 g Di cui acidi grassi saturi: 3.09 g Carboidrati: 40.61 g Di cui zuccheri: 11.89 g Fibre: 5.15 g Proteine: 10.01 g</p>	<p>Energia: 525.68 kcal Grassi: 17.63 g Di cui acidi grassi saturi: 3.16 g Carboidrati: 75.92 g Di cui zuccheri: 14.29 g Fibre: 10.67 g Proteine: 15.48 g</p>	<p>Energia: 467.69 kcal Grassi: 17.17 g Di cui acidi grassi saturi: 2.93 g Carboidrati: 62.58 g Di cui zuccheri: 11.66 g Fibre: 4.43 g Proteine: 18.8 g</p>	<p>Energia: 515.03 kcal Grassi: 18.72 g Di cui acidi grassi saturi: 4.58 g Carboidrati: 75.46 g Di cui zuccheri: 22.59 g Fibre: 4.87 g Proteine: 14.88 g</p>