

Valori nutrizionali menù scuola Germanica

Valori nutrizionali primi piatti

Risotto con gli spinaci: 81% carboidrati, 11% proteine, 8 %grassi.

Pasta e ceci: 60% carboidrati, 14% proteine, 26% lipidi.

Tortelli al pomodoro: 67% carboidrati, 13% proteine, 20% grassi.

Pasta alle zucchine: 66% carboidrati, 11% proteine, 23% grassi.

Pasta al ragù bianco: 61% carboidrati, 19% proteine, 20 % grassi.

Pasta al pomodoro: 59% carboidrati, 16% proteine, 25% grassi.

Risotto allo zafferano: 85% carboidrati, 8% proteine, 7% grassi

Pasta alla parmigiana: 59% carboidrati, 14% proteine, 27% grassi.

Pasta e fagioli: 61% carboidrati, 20% proteine, 19% grassi.

Lasagna al ragù: 40% carboidrati, 26% proteine, 34% grassi.

Pasta al pesto: 39% carboidrati, 12% proteine, 49% grassi.

Pasta burro e parmigiano: 59% carboidrati, 14% proteine, 27% grassi.

Gnocchetti al ragù: 38% carboidrati, 15% proteine, 47% grassi.

Pasta e lenticchie: 50% carboidrati, 15% proteine, 35% grassi.

Pasta al tonno bianco: 54% carboidrati, 28% proteine, 18% grassi.

Passato di verdure con pasta: 80% carboidrati, 5% proteine, 15% grassi.

Lasagna al ragù: 40% carboidrati, 26% proteine, 34% grassi.

Pasta all'amatriciana: 51% carboidrati, 11% proteine, 38% grassi.

Risotto alla parmigiana: 60% carboidrati, 13% proteine, 27% grassi.

Pasta al tonno: 56% carboidrati, 27% proteine, 17% grassi.

Valori nutrizionali secondi piatti

Fuselli di pollo: 0% carboidrati, 90% proteine, 10% grassi

Merluzzo panato: 18% carboidrati, 41% proteine, 42% grassi.

Frittata: 3% carboidrati, 35% proteine, 62% grassi

Hamburger: 1% carboidrati, 44% proteine, 55% grassi.

Platessa panata: 40% carboidrati, 21% proteine, 39% grassi.

Bocconcini di pollo: 10% carboidrati, 81% proteine, 9% grassi.

Uovo frittellato: 2% carboidrati, 28% proteine, 70% grassi

Straccetti di vitella: 0% carboidrati, 82% proteine, 18% grassi.

Prosciutto cotto: carboidrati 2%, proteine 37%, lipidi 61%

Cotoletta di mare: 45% carboidrati, 20% proteine, 35% grassi.

Caciotta: carboidrati 2%, proteine 29%, grassi 69%.

Valori nutrizionali contorni

Fagiolini all'olio: 82% carboidrati, 12% proteine, 6% grassi

Carote baby all'olio: 84% carboidrati, 5% proteine, 11% grassi.

Bieta: 62% carboidrati, 30% proteine, 8% grassi

Spinaci: 55% carboidrati, 28% proteine, 17% grassi.

Purea di patate: 73% carboidrati, 8% proteine, 9% grassi

Piselli al prosciutto: 25% carboidrati, 17% proteine, 58% grassi

Patate all'olio: 80% carboidrati, 11% proteine, 9% grassi

Insalata: 69% carboidrati, 19% proteine, 12% grassi.