

ALLEGATO “E”

TABELLA DIETETICA DELLE GRAMMATURE A CRUDO DEI GENERI ALIMENTARI OCCORRENTI PER LA PREPARAZIONE DI CIASCUN PIATTO

(I pesi si riferiscono ai prodotti al netto dello scarto - parte edibile)

COLAZIONE:

- Latte intero, parzialmente e totalmente scremato cc. 350
- Cioccolato cc.350
- Orzo cc. 350
- Caffè (70% caffè, 30% orzo) q.b.
- Caffè espresso cc.100
- The cc. 350
- Zucchero gr. 20
- Zucchero di canna gr. 20
- Zucchero a basso contenuto di caloria gr. 20
- Fette biscottate 2 conf. Singole
- Brioche fresche gr. 60
- Biscotti e
- Biscotti per la prima infanzia gr. 60
- Omogeneizzati gr. 60
- Cerali in confezioni monodose gr 35
- Burro gr. 20
- Marmellata gr. 25
- Miele gr. 25
- Yogurt gr. 125
- Succhi di frutta 100 ml.
- Spremute di agrumi 100 ml.
- Frutta cotta gr. 100
- Frutta di stagione gr. 100
- Affettati e salumi gr. 70
- Formaggi gr. 70

PRIMI PIATTI:

- Pasta asciutta gr. 100
- Riso asciutto gr. 100
- Semolino asciutto o farina di polenta gr. 80
- Gnocchi di patate o alla romana gr. 250
- Pasta ripiena fresca gr. 200
- Riso o pastina per minestrine gr. 50
- Semolino in brodo gr. 30
- Pasta ripiena in brodo gr. 100
- Verdura per creme, passati o minestrone gr. 200
- Formaggio grana padano grattugiato gr. 10

SECONDI PIATTI:

CARNE BOVINA

Bollito, brasato, arrosto (anteriore di vitellone) gr. 150
Bistecca, roast-beef (sotto filetto di vitellone) gr. 150
Vitello tonnato (coscia di vitellone) gr. 130
Spezzatino (anteriore di vitellone) gr. 170
Svizzere, polpette, crocchette (petto di vitellone) gr. 100

CARNE SUINA:

Lonza gr. 120
Coscia o spalla gr. 130
Salsiccia magra gr. 150
Bracioline o carré gr. 170

CARNE AVICOLA:

Pollo o tacchino con ossa gr. 250
Petto di pollo o fesa di tacchino gr. 150
Spezzatino di tacchino gr. 170

CONIGLIO:

Coniglio con ossa gr. 230

PESCE:

Trota gr. 200
Tranci di: nasello, spada, smeriglio gr. 200
Filetti di: platessa, sogliola, merluzzo e branzino gr. 200
Tonno sott'olio (sgocciolato) gr. 100

UOVA:

in frittata od omelette gr. 120
alla coque, sode n° 2

AFFETTATI:

Prosciutto cotto, salame cotto, mortadella gr. 80
Coppa, salame crudo, speck gr. 80
Prosciutto crudo, bresaola, manzo affumicato gr. 70
Salumi misti gr. 90

FORMAGGI:

Formaggi a pasta dura gr. 100
Formaggi a pasta molle gr. 100
Latticini (ricotta, primo sale, mozzarella) gr. 120

CONTORNI:

Insalata verde gr. 90
Verdure crude gr. 150
Verdure cotte gr. 250 - 300
Patate gr. 250
Legumi secchi gr. 100

COMPLEMENTO PER OGNI PASTO

FRUTTA E DESSERT:

Frutta fresca di stagione gr. 200
Frutta fresca cotta gr. 200
Frutta di stagione frullata gr. 150
Macedonia di frutta fresca gr. 170
Budino (gr. 100-110)
Yogurt alla frutta o al naturale (gr. 125)
Dolce (gr. 100)
Gelato (ml. 100)

BEVANDE:

Acqua minerale naturale 0,75 l.
Acqua minerale gassata 0,75 l.
Vino bianco e rosso 0,25 l.
Caffè 25 ml.
Camomilla 100 ml.
Digestivo ml. 25

PANE E GRISSINI

Pane (in pezzatura da gr. 40/60) gr. 120
Grissini (in bustine da gr. 15) gr. 60