

Allegato 2: Tabella dietetica

Peso minimo da impiegarsi normalmente per ogni singola porzione (grammatura)

PASTO COMPLETO TRADIZIONALE		
PRIMI PIATTI		
TIPOLOGIA	GRAMMI (Cotto)	PIETANZA
Minestra di legumi e pasta	250 g.	(Pasta\riso e fagioli o ceci o lenticchie) di cui Legumi g. 150, Pasta\Riso g. 100
Minestrone di riso opasta	250 g.	(Pasta\riso e patate, verdure e legumi) di cui Patate g. 100, Verdurag. 150, Legumi g. 50, Pasta\Riso g. 100
Pasta al sugo	150 g.	(Bolognese, genovese, ai frutti di mare, al gratin, al forno, ai formaggi, etc.)
Riso al sugo	150 g.	(Risotto con i funghi, al forno, pescatore, etc.)
Zuppe o vellutate di verdura	250 g.	(Crostini e verdura)
Tortellini o/ e ravioli	130 g.	(Tortellini o/ e ravioli g. 80, sugo di pomodoro g.50 o burro)
Gnocchi	150 g.	(Gnocchi di patate g.175, sugo di pomodoro g.50 e mozzarella g.25)
Pasta al Forno o Lasagne	150 g.	(Pasta di semola g.140, sugo di pomodoro g.60, carne g.25 e formaggi a pasta filata g.25)
Pasta o Riso all'insalata	150 g.	(Pasta o riso g.80, pomodoro g.80, tonno g.50 mais, prosciutto cotto e ingredienti vari g.40)
Frittata di Pasta	150 g.	(Pasta g.80, prosciutto cotto g.30, formaggio a pasta filata g.30 uova g.100)
SECONDI PIATTI		
Fettina carne 1° taglio	150 g.	(carne bovina arrostita, pizzaiola, scaloppe, scaloppine)
Spezzatino 1° taglio	200 g.	(carne bovina con patate, piselli, etc.)
Carne (in umido, ragù)	200 g.	(carne bovina)
Polpette	200 g.	(carne bovina)
Hamburger	150 g.	(carne bovina)
Roastbeef	150 g.	(carne bovina)
Genovese, lessso	180 g.	(carne bovina)
Cotolette milanese	150 g.	(carne bovina)
Involtini o da padella qualità vitellone	150 g.	(carne bovina)
Costino o prosciuttodi maiale	200 g.	(carne suina)

Salsicce	150 g.	(carne suina)
Pollo - cosciotti	250 g.	(carne avicola)
Petto di pollo	150 g.	(carne avicola)
Fesa di tacchino	180 g.	(carne avicola)
Coniglio	250 g.	(carne avicola)
Costatina di agnello	250 g.	(carne avicola)
Pesce – pulito	200 g.	(prodotto ittico vario surgelato - calamari, polipi, polipetti, filetti di sogliola, filetti di merluzzo, bastoncini di merluzzo)
Insalata di mare	200 g.	(calamari g. 80 + gamberi sgusciati g 30 + vongole sgusciate g.30 + polipi g 30)
Frittura di calamari e gamberi	200 g.	(calamari g. 150 + gamberi g. 50)
PIATTI FREDDI		
Formaggio fresco a pasta filata	180 g.	
Omelette		n. 2 uova con ripieno
Prosciutto cotto e/o capocollo e bocconcini	160 g.	(g. 80 + 80)
Uova e salame e/o prosciutto cotto e/o capocollo		n.1 uovo + g. 100 salame o prosciutto o capocollo
Provolone e formaggida tavola	150 g.	
Salumi misti	150 g.	
Salame, uova sode e tonno		g. 50 di tonno + n. 1 uovo + g. 50 di salame
Tonno e uova sode		n. 2 uova + g. 50 tonno
INSALATONA COMPOSTA		
Ciotola maxi + salumi/formaggi	300 g.	g. 100 di insalata mista cruda + 50 g. di pomodori + g. 50di tonno + n. 1 uovo + piatto di g. 100 di salame\formaggi
Insalata caprese	250 g.	Pomodori g.150 + mozzarella g.100
Insalatona maxi al tonno	435 g.	Lattuga 150 g., radicchio 50 g., pomodoro 90 g., mais dolce 50 g., olive nere o verdi denocciolate 15 g., carotine all'agro 30 g., tonno 50 g.
Insalatona maxi vegetariana	435 g.	Lattuga 150 g., radicchio 50 g., pomodoro 90 g., mais dolce 50 g., olive nere o verdi denocciolate 15 g., carotine 30 g., fiordilatte 50 g.

CONTORNI		
Verdura	70/80 g.	(Cotti o crudi) - Il contorno segue il corso naturale della stagione (patate fritte, peperoni, insalata, pomodori, peperoncini, melanzane, spinaci, fagiolini, carciofi, broccoli, etc.)
Purea di patate	150 g.	Patate fresche
Patate fritte	120 g.	
PANE		
Pane	150 g.	tipo comune o integrale
FRUTTA		
Frutta Di stagione	200 g.	
BIBITE		
Acqua minerale	500 mL.	naturale o frizzante

PASTO INTERO ALTERNATIVO- MENU PIZZA		
Marinara	245\ 335 g.	(pasta g. 180\250, sugo di pomodoro g.60\80, 5 g. olio extra vergine di oliva, origano, aglio, sale)
Margherita	325\ 435 g.	(pasta g. 180\250, sugo di pomodoro g.60\80, 5 g. olio extra vergine di oliva, mozzarella STG o fior di latte g.80\100, basilico, sale)
Margherita extra	325\ 435 g.	(pasta g. 180\250, sugo di pomodoro g.60\80, 5 g. olio extra vergine di oliva, mozzarella di bufala campana DOP g.80\100, basilico, sale)
PASTO RIDOTTO ALTERNATIVO (FAST FOOD) - MENU PANINO		
Panino con carne bovina	300 g.	(pane g.150, carne bovina – hamburger o roastbeef - g.100, verdura cotta o cruda g.50)
Panino con carne avicola	350 g.	(pane g.150, carne avicola g.150, verdura cotta o cruda g.50)
Panino con affettati	300 g.	(pane g.150, affettati vari g.60, formaggi g.90)
Panino con tonno	300 g.	(panino g.150, tonno g.80, verdura cruda g.50 o pomodori g.80)
PASTO RIDOTTO ALTERNATIVO (FAST FOOD) - MENU PIZZA		
Pizza a trancio	200 g.	(pasta g.100, sugo di pomodoro g.60, formaggio a pasta filata g.40)
Pizza a trancio farcita	200 g.	(pasta g.80, sugo di pomodoro g.50, formaggio a pasta filata g.25, ingredienti vari g.45)

PASTI DA ASPORTO		
PIATTI UNICI CALDI		
TIPOLOGIA	GRAMMI (Cotto)	PIETANZA
Minestra di legumi e pasta	250 g.	(Pasta\riso e fagioli o ceci o lenticchie) di cui Legumi g. 150, Pasta\Riso g. 100
Minestrone di riso opasta	250 g.	(Pasta\riso e patate, verdure e legumi) di cui Patate g. 100, Verdura g. 150, Legumi g. 50, Pasta\Riso g. 100
Pasta al sugo	150 g.	(Bolognese, genovese, ai frutti di mare, al gratin, al forno, aifformaggi, etc.)
Riso al sugo	150 g.	(Risotto con i funghi, al forno, pescatore, etc.)
Zuppe o vellutate di verdura	250 g.	(Crostini e verdura)
Tortellini o/ e ravioli	130 g.	(Tortellini o/ e ravioli g. 80, sugo di pomodoro g. 50 o burro)
Gnocchi	150 g.	(Gnocchi di patate g.175, sugo di pomodoro g.50 e mozzarella g.25)
Pasta al Forno o Lasagne	150 g.	(Pasta di semola g.140, sugo di pomodoro g.60, carne g.25 e formaggi a pasta filata g.25)
Frittata di Pasta	150 g.	(Pasta g.80, prosciutto cotto g.30, formaggio a pasta filata g.30 e uova g.100)
PIATTI UNICI FREDDI		
Insalata di mare	200 g.	(calamari g. 80 + gamberi sgrassati g 30 + vongole sgrassate g.30 + polpi g. 30)
Pasta o Riso all'insalata	150 g.	(Pasta o riso g.80, pomodoro g.80, tonno g.50 mais, prosciutto cotto e ingredienti vari g.40)
Omelette	200 g.	n. 2 uova con ripieno
Prosciutto cotto e/o capocollo e bocconcini	160 g.	(g. 80 + 80)
Uova e salame e/o prosciutto cotto e/o capocollo		n.1 uovo + g. 100 salame o prosciutto o capocollo
Salame, uova sode e tonno		gr. 50 di tonno + n. 1 uovo + g. 50 di salame
Tonno e uova sode		n. 2 uova + g. 50 tonno
INSALATONA COMPOSTA		
Ciotola maxi + salumi/formaggi	300 g.	g. 100 di insalata mista cruda + g. 50 di pomodori + g. 50 di tonno + n. 1 uovo + piatto di g. 100 di salame\formaggi

Insalata caprese	250 g.	Pomodori g.150 + mozzarella g.100
Insalatona maxi al tonno	435 g.	Lattuga g.150, radicchio g. 50, pomodoro g. 90, mais dolce g. 50, olive nere o verdi denocciolate g.15, carotine all'agro g. 30, tonno g.50
Insalatona maxi vegetariana	435 g.	Lattuga g.150, radicchio g. 50, pomodoro g. 90, mais dolce g. 50, olive nere o verdi denocciolate g.15, carotine g. 30, fiordilatte g. 50.

MENU PIZZA

Pizza a trancio Marinara	200 g.	(pasta g. 120, sugo di pomodoro g.60\80, 5 g. olio extra vergine di oliva, origano, aglio, sale)
Pizza a trancio Margherita	200 g.	(pasta g.100, sugo di pomodoro g.60, formaggio a pasta filata g.40)
Pizza a trancio farcita	200 g.	(pasta g.80, formaggio a pasta filata g.25, ingredienti vari g.95)

MENU PANINO

Panino con carne bovina	300 g.	(pane g.150, carne bovina – hamburger o roastbeef - g.100, verdura cotta o cruda g.50)
Panino con carne avicola	350 g.	(pane g.150, carne avicola g.150, verdura cotta o cruda g.50)
Panino con affettati	300 g.	(pane g. 150, affettati vari g.60, formaggi g.90)
Panino con tonno	300 g.	(panino g.150, tonno g.80, verdura cruda g.50 o pomodori g. 80)

BIBITE

Acqua minerale	500 mL.	naturale o frizzante
----------------	---------	----------------------