

Allegato 2: Tabella dietetica

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

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

Salsicce	150	Gr.	(carne suina)
Pollo - cosciotti	250	Gr.	(carne avicola)
Petto di pollo	150	Gr.	(carne avicola)
Fesa di tacchino	180	Gr.	(carne avicola)
Coniglio	250	Gr.	(carne avicola)
Costatina di agnello	250	Gr.	(carne avicola)
Pesce – pulito	200	Gr.	(prodotto ittico vario surgelato - calamari, polipi, polipetti, filetti di sogliola, filetti di merluzzo, bastoncini di merluzzo)
Insalata di mare	200	Gr.	(calamari gr. 80 + gamberi sgusciati gr 30 + vongole sgusciate gr. 30 + polipi gr 30)
Frittura di calamari e gamberi	200	Gr.	(calamari gr. 150 + gamberi gr. 50)
PIATTI FREDDI			
Formaggio fresco a pasta filata	180	Gr.	
Omelette			n.° 2 uova con ripieno
Prosciutto cotto e/o capocollo e bocconcini	160	Gr.	(gr. 80 + 80)
Uova e salame e/o prosciutto cotto e/o capocollo			n.°1 uovo + gr. 100 salame o prosciutto o capocollo
Provolone e formaggi da tavola	150	Gr.	
Salumi misti	150	Gr.	
Salame, uova sode e tonno			gr. 50 di tonno + n.° 1 uovo + gr. 50 di salame
Tonno e uova sode			n.° 2 uova + gr. 50 tonno
INSALATONA COMPOSTA			
Ciotola maxi + salumi/formaggi	300	Gr.	Gr. 100 di insalata mista cruda + 50 gr. di pomodori + gr. 50 di tonno + n.° 1 uovo + piatto di gr. 100 di salame(formaggi)
Insalata caprese	250	Gr.	Pomodori gr.150 + mozzarella gr.100
CONTORNI			
Verdura*	70/80	Gr.	(Cotti o crudi) - Il contorno segue il corso naturale della stagione (patate fritte, peperoni, insalata, pomodori, peperoncini , melanzane , spinaci, fagiolini, carciofi, broccoli, etc.; * vedasi elenco sotto Prodotti ortofrutticoli e agrumari e ortaggi e verdure di stagione).

			Limone almeno 3 spicchi.
Purea di patate	150	Gr.	(Patate fresche)
Patate fritte	120	Gr.	
PANE			
Pane	150	Gr.	(tipo 00 o integrale)
PASTO INTERO – ALTERNATIVA MENU' PIZZA			
Marinara	245\ 335	Gr.	(pasta gr. 180\250, sugo di pomodoro gr.60\80, 5 gr. olio extra vergine di oliva, origano, aglio, sale,)
Margherita	325\ 435	Gr.	(pasta gr. 180\250, sugo di pomodoro gr.60\80, 5 gr. olio extra vergine di oliva, mozzarella STG o fior di latte gr.80\100, basilico, sale)
Margherita extra	325\ 435	Gr.	(pasta gr. 180\250, sugo di pomodoro gr.60\80, 5 gr. olio extra vergine di oliva, mozzarella di bufala campana DOP gr.80\100, basilico, sale)
PASTO RIDOTTO – ALTERNATIVA MENU' PANINO			
Panino con carne bovina	300	Gr.	(pane gr.150, carne bovina – hamburger o roostbeaf - gr.100, verdura cotta o cruda gr.50)
Panino con carne suina	350	Gr.	(pane gr.150, carne suina gr.150, verdura cotta o cruda gr.50)
Panino con carne avicola	350	Gr.	(pane gr.150, carne avicola gr.150, verdura cotta o cruda gr.50)
Panino hot dog	350	Gr.	(pane gr.150, wurstel gr.150 verdura cotta gr.50 o patatine fritte gr.80)
Panino con affettati	300	Gr.	(pane gr.150, affettati vari gr.60, formaggi gr.90)
Panino con tonno	300	Gr.	(panino gr.150, tonno gr.80, verdura cruda gr.50 o pomodori gr.80)
PASTO RIDOTTO – ALTERNATIVA MENU' PIZZA			
Pizza a trancio	200	Gr.	(pasta gr.100, sugo di pomodoro gr.60, formaggio a pasta filata gr.40)
Pizza a trancio farcita	200	Gr.	(pasta gr.80, sugo di pomodoro gr.50, formaggio a pasta filata gr.25, ingredienti vari gr.45)
FRUTTA			
Di stagione**	** 200	Gr.	vedasi sotto paragrafo Frutta di stagione per stagionalità, peso e qualità
BIBITE			
Acqua minerale	500	MI	(naturale o frizzante)