



## Città di Erba

Provincia di Como

**ALL. 2**

### NORME GENERALI PER L'APPLICAZIONE DEI MENÙ E GRAMMATURE

Ogni pasto comprende una porzione di pane non addizionato di grassi (strutto, oli vegetali, burro).

E' consigliabile per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc.

Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista e vitellone/manzo. Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata, priva di additivi e grassi aggiunti presenti invece nei prodotti precucinati. Sono da limitare affettati e salumi: alimenti ricchi di additivi quali, glutammato, nitrati e nitriti, ingredienti il cui consumo, deve essere moderato.

I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.).

È consigliabile incentivare il consumo di pesce. La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...tutti senza lisce. Da escludere il pesce preimpanato e/ prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)

Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. Da evitare la verdura in scatola. Il consumo delle patate deve essere limitato poiché i carboidrati complessi di cui sono costituite sono già presenti nei primi piatti, nel pane e nella pizza; pertanto vanno proposte, come contorno, dopo un primo in brodo. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate facendo attenzione ad evitare grassi aggiunti che possono talvolta essere presenti nelle confezioni surgelate.

Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), non usare i preparati per brodo/dadi ricchi di grassi vegetali idrogenati e di glutammato monosodico e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.

Preferire sempre come condimento l'olio extravergine d'oliva a crudo.

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	grammi
Pasta e riso asciutto .....	80
Pasta, riso, orzo, fiocchi d'avena, miglio o farro in minestra .....	40
Gnocchi di patate .....	200
Ravioli e paste ripiene .....	150
Farina di mais per polenta .....	70
Pane .....	50
CARNI, PESCE, UOVA	
Pollo (petto/coscia), tacchino .....	100
Pollo/tacchino per polpette .....	50
Lonza, vitellone per bistecche, svizzera, arrosto, vitellone per spezzatino, .....	100
Manzo per bollito .....	90
Vitellone/lonza per polpette .....	50
Carne per ragù .....	30
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.) .....	150
Tonno (1° piatto) .....	30
Tonno (2° piatto) .....	70
Uova per frittata e omelette .....	n. 1
FORMAGGI e SALUMI	
Formaggi freschi:	
- mozzarella, crescenza , primo sale, ecc. ....	80-100
- ricotta .....	100- 120
Formaggi stagionati ( fontina, provolone, gorgonzola, ec.) piatto .....	50
Bresaola, prosciutto cotto o crudo .....	50-70
Altri salumi .....	30



## Città di Erba

Provincia di Como

### ORTAGGI, PATATE e LEGUMI

Verdure e Legumi per primi piatti:

- verdure miste per minestrone, passati, creme .....	150
- legumi freschi o surgelati .....	50
- legumi secchi .....	25

Verdure crude per contorni:

• Insalata .....	50
• Ortaggi .....	250

Verdure cotte per contorni:

• Cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc. ....	200
--	-----

Patate:

Patate per contorno .....	200
---------------------------	-----

Legumi per contorni:

• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati .....	90
• Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi .....	30

### CONDIMENTI

Olio extra-vergine d'oliva a crudo:

- per primi e secondi piatti .....	10
------------------------------------	----

- per contorno .....	10
----------------------	----

Pesto .....	10
-------------	----