

ALL. B)

TABELLA DIETETICA DELLE GRAMMATURE

Le seguenti grammature sono da considerarsi al crudo al netto degli scarti.

	MATERNA	ELEMENTARI	ADULTI MEDIE
PRIMI PIATTI			
PASTA ASCIUTTA			
- pasta	gr. 60	gr. 70	gr.100
- parmigiano reggiano	gr. 3	gr. 4	gr. 5
- olio, gusti, sale	q.b	q.b	q.b
per salsa pomodoro:			
- pelati o pomodori freschi	gr. 50	gr. 60	gr.100
per salsa alla bolognese:			
- pelati	gr. 40	gr. 50	gr. 80
- polpa di vitellone per ragù	gr. 5	gr. 10	gr. 15
per sugo all'amatriciana o al prosciutto:			
- pelati	gr. 40	gr. 50	gr. 80
- pancetta affumicata cotta	gr. 5	gr. 10	gr. 15
- oppure prosciutto cotto al naturale	gr. 5	gr. 10	gr. 10
per pasta gratinata il forno:			
- pelati	gr. 40	gr. 50	gr. 80
- polpa di vitellone per ragù	gr. 5	gr. 10	gr. 15
- burro per besciamella	gr. 5	gr. 5	gr. 10
- latte " "	gr. 30	gr. 40	gr. 50
- farina " "	gr. 5	gr. 5	gr. 10
per salsa alle olive:			
- olive	gr. 5	gr. 10	gr. 10
per pasta in bianco:			
- burro	gr. 5	gr. 15	gr. 15
- salvia	q.b	q.b	q.b
per pasta alla ricotta:			
- ricotta	gr. 30	gr. 30	gr. 30
- latte, sale	q.b	q.b	q.b
LASAGNE			
- sfoglia per lasagne	gr. 80	gr.100	gr.100
- polpa per ragù	gr. 30	gr. 50	gr. 70
- pelati	gr. 70	gr. 90	gr.120
- latte noce moscata e farina	q.b	q.b	q.b
RISOTTO			
- riso	gr. 60	gr. 70	gr.100
- burro	gr. 2	gr. 2	gr. 4
- parmigiano reggiano	gr. 3	gr. 4	gr. 5
- olio gusti, brodo sale	q.b	q.b	q.b
per risotto al pomodoro:			
- pelati o pomodoro fresco	gr. 40	gr. 50	gr. 80
per risotto alla milanese:			
- zafferano	n. 1/8	n. 1/6	n. 1/8
per risotto alle verdure:			
- verdure fresche di stagione (almeno 7 tipi diversi)	gr. 30	gr. 40	gr. 50
- fagioli secchi	gr. 10	gr. 10	gr. 15
per risotto ai 4 formaggi:			
- formaggi misti	gr. 10	gr. 15	gr. 20
- latte 1,8	gr. 5	gr. 10	gr. 15
per risotto alla parmigiana:			
- burro	gr. 5	gr. 10	gr. 15
MINESTRE (creme, passati, zuppe) DI VERDURE CON PASTA O RISO			
- pasta o riso	gr. 30	gr. 35	gr. 40

- patate	gr. 40	gr. 50	gr. 60
- verdure fresche di stagione (almeno 7 tipi diversi)	gr. 50	gr. 60	gr. 80
- fagioli secchi	gr. 10	gr. 15	gr. 20
- parmigiano reggiano	gr. 2	gr. 3	gr. 4
- olio, gusti, sale	q.b	q.b	q.b

MINESTRE DI PASTA E FAGIOLI

- pasta	gr. 30	gr. 35	gr. 40
- patate	gr. 40	gr. 50	gr. 60
- fagioli secchi	gr. 30	gr. 40	gr. 50
- parmigiano reggiano	gr. 2	gr. 3	gr. 4
- olio, gusti, sale	q.b	q.b	q.b

CREMA DI PORRI E PATATE CON RISO

- riso	gr. 30	gr. 35	gr. 40
- patate	gr. 60	gr. 70	gr. 80
- porri	gr. 15	gr. 20	gr. 25
- sedano	gr. 10	gr. 15	gr. 20
- parmigiano reggiano	gr. 2	gr. 2	gr. 4
- olio, gusti, sale	q.b	q.b	q.b

POLENTA

- farina bramata	gr. 60	gr. 80	gr.120
- latte l.8	gr. 40	gr. 60	gr. 80
- sale	q.b	q.b	q.b

per polenta mantecata:

- fontal	gr. 10	gr. 15	gr. 20
- burro	gr. 2	gr. 2	gr. 4

PASTA E PATATE

- pasta	gr. 30	gr. 35	gr. 40
- patate	gr. 60	gr. 70	gr. 80
- carote,porri e sedano	gr. 5	gr. 5	gr. 10
- parmigiano reggiano	gr. 2	gr. 3	gr. 4
- olio, sale	q.b	q.b	q.b

PASSATO DI LEGUMI CON CROSTINI

- legumi secchi misti (fagioli,ceci,lenticchie piselli)	gr. 40	gr. 50	gr. 60
- patate	gr. 20	gr. 30	gr. 40
- parmigiano reggiano	gr. 2	gr. 3	gr. 4
- olio, sale	q.b	q.b	q.b
- crostini	q.b	q.b	q.b

GNOCCHI ALLA PIEMONTESE

- gnocchi	gr. 160	gr. 180	gr. 200
- pelati	gr. 60	gr. 80	gr. 100
- polpa al ragù	gr. 10	gr. 10	gr. 10
- olio, sale, aromi e gusti	q.b	q.b	q.b

RAVIOLI O DI CARNE O DI RICOTTA

- ravioli	gr. 100	gr.120	gr.120
- burro	gr. 5	gr. 10	gr. 15
- parmigiano reggiano	gr. 4	gr. 4	gr. 6
- olio, salvia, aromi	q.b	q.b	q.b
- pelati	gr. 40	gr. 50	gr. 80

INSALATA DI RISO

- riso	gr. 50	gr. 60	gr. 90
- sottaceti	gr. 20	gr. 20	gr. 20
- tonno	gr. 5	gr. 5	gr. 5
- olive	gr. 10	gr. 10	gr. 10

- prosciutto cotto al naturale	gr. 20	gr. 20	gr. 20
- formaggio (emmental o fontal)	gr. 20	gr. 20	gr. 20

PIZZA

- pasta per pizza	gr. 140	gr. 160	gr. 180
- mozzarella	gr. 30	gr. 30	gr. 30
- pelati	gr. 40	gr. 40	gr. 40
- olio, aromi, sale	q.b	q.b	q.b

SECONDI PIATTI

FETTINA ALLA MILANESE

- fettina da impanare (coscia di vitellone, filetto di pollo, fesa di tacchino, lonza di maiale)	gr. 70	gr. 80	gr.100
- uova	n. 1/8	n. 1/6	n. 1/6
- pane grattugiato	q.b	q.b	q.b

BRASATO, ARROSTO, BOCCONCINI, ROASTBEEF

- spalla o coscia di vitellone polpa suina fesa o polpa di tacchino	gr. 80	gr. 100	gr.120
- olio, gusti, sale	q.b	q.b	q.b
per cotture in umido:			
- pelati	gr. 20	gr. 30	gr. 40

POLLO AL FORNO

- coscia di pollo doppia (fusello o sottocoscia (gr. 300 circa cad.)	n. 1/2	n. 1/2	n. 1
per pollo alla cacciatora:			
- pelati	gr. 20	gr. 20	gr. 40

FILETTO DI PESCE AL FORNO

- filetto di platessa surgelato	gr. 90	gr.120	gr. 150
- olio, gusti, sale	q.b	q.b	q.b
per filetto di pesce alla milanese:			
- uova	n. 1/8	n. 1/6	n. 1/6
- pane grattugiato e/o pastella	q.b	q.b	q.b
per filetto di pesce alla parigina:			
- uova	n. 1/8	n. 1/6	n.1/6
- farina bianca	q.b	q.b	q.b

CROCCHETTE DI PESCE AL FORNO

- filetto di pesce platessa o merluzzo surgelato	gr. 80	gr. 90	gr.100
- uova	n. 1/8	n. 1/8	n.1/8
- patate	gr. 20	gr. 20	gr. 20
- latte, prezzemolo, farina olio, sale	q.b	q.b	q.b
oppure			
- bastoncini di pesce surgelati	gr. 80	gr. 120	gr. 150
- olio, sale	q.b	q.b	q.b

UOVA

- uova categoria "A"	n. 1	n. 1 e 1/2	n. 2
- olio, sale	q.b	q.b	q.b
per omelette alla mozzarella:			
- mozzarella filante per pizza	gr. 15	gr. 20	gr. 25
- latte	q.b	q.b	q.b
per tortino al formaggio:			
- formaggio (fontal, edamer, ricotta)	gr. 15	gr. 20	gr. 25
- latte	q.b	q.b	q.b
per tortino o crocchette di uova e verdure			
- verdure fresche(zucchini,			

erbette o altra verdura)	gr. 40	gr. 50	gr. 60
- verdure gelo	gr. 15	gr. 20	gr. 25
PROSCIUTTO COTTO			
- prosciutto cotto al naturale (senza polifosfati aggiunti)	gr. 50	gr. 70	gr.80
PROSCIUTTO CRUDO			
- prosciutto crudo	gr. 50	gr. 70	gr. 80
BRESAOLA			
- bresaola	gr. 50	gr. 70	gr. 80
FORMAGGIO FRESCO			
- formaggio tipo fontal, italico, taleggio, emmenthal, certosa, mozzarella)	gr. 50	gr. 70	gr. 90
COMPOSIZIONE FANTASIA			
- carote	gr. 20	gr. 30	gr. 40
- insalata verde	gr. 20	gr. 20	gr. 20
- verdura di stagione	gr. 30	gr. 30	gr. 30
- formaggio (fontal, emmenthal)	gr. 20	gr. 20	gr. 20
TABELLA VERDURA			
- insalata verde	gr. 50	gr. 70	gr. 90
- pomodori	gr. 70	gr. 80	gr.100
- carote	gr.100	gr. 120	gr.140
- zucchini	gr.100	gr. 130	gr.150
- finocchi erbette coste spinaci	gr.120	gr. 140	gr.180
- cavolfiori	gr.140	gr. 160	gr.200
- patate	gr.150	gr. 170	gr.200
- piselli fagiolini	gr. 60	gr. 80	gr.100
- melanzane	gr. 60	gr. 80	gr.100
PUREA SOLO DI PATATE FRESCHE			
- patate	gr.100	gr. 150	gr.150
- latte	gr. 20	gr. 25	gr. 25
- burro	gr. 3	gr. 4	gr. 4
FRUTTA un frutto di stagione da gr. 150 circa			
- mela			
- pera			
- mandarancio			
- arancia			
- banana			
- uva			
- pesche			
- albicocche			
- prugne			
- melone			
- anguria			
- kiwi			
- mapo			
PANE			
	gr. 40	gr. 80	gr.100
ACQUA MINERALE NATURALE			
	q.b.	q.b.	q.b.