

GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE A CRUDO

ALIMENTI	QUANTITA' IN GRAMMI A CRUDO			
	Nidi *	Materne	Elementari	adulti
Primi Piatti				
Gnocchi		120	160	160
Ravioli		80	100	100
Pasta asciutta	40	60	70	70
Riso asciutto	40	60	70	70
Risotto	50	60	70	70
Pasta (minestra)	25	30	30	30
Riso (minestra)	25	30	30	30
Pasta per Lasagne all'uovo	40	50	60	60
Besciamella	30	40	50	50
Salsa pomodoro	20	30	40	40
Pizza margherita		120+30mozzarella	130+30mozzarella	130+30mozzarella
Condimenti				
Carne per ragù	50 gr Piatto Unico	25	25	25
Pomodori pelati	40	50	70	70
Olio evo per cucinare		Da 10 a 15 gr a pasto		
Secondi Piatti				
Manzo, maiale e tacchino	30	50	60	60
Petto di pollo	30	50	60	60
Pesce	50	70	100	100
legumi	15	25	35	35
Tonno in scatola		40	60	60
Prosciutto cotto	20	30	40	40
Prosciutto crudo		30	40	40
Bresaola		30	40	40
Formaggio fresco	20	40	50	50
Mozzarella	20	40	50	50
Formaggio stagionato e grana	10	30	40	40
Uova per frittata pastorizzato	1/2	1	1	1
Uova fresche cat A 60/55		1	1	1
Contorni				
Verdura cruda in foglia	30	40	50	50
Verdura cruda	60	100	100	100
Verdura al forno e vapore	60	150	150	150
Patate	80	100	110	110
Purè di patate	50	80	80	80
Pane	30	40	50	50
Olio extra vergine di oliva (per condire)	5	5	5	5
Formaggio grattugiato	5	5	7	7
Frutta di Stagione	1/4	1/2	1	1
Budino o Yogurt	1/2	1	1	1