

Allegato 2: Tabella delle grammature di riferimento

Peso minimo dei principali ingredienti da impiegare per singola porzione- elenco delle pietanze a scopo indicativo

Primi piatti

PIETANZE	INGREDIENTI	GRAMMATURE peso cotto (g)
Minestra di legumi con pasta o altro cereale	Legumi (fagioli e/o ceci e/o lenticchie)	150
	Pasta o altro cereale (riso, farro, orzo)	100
Minestrone di verdure con riso o pasta	Verdure, patate	150
	Legumi (fagioli e/o ceci e/o lenticchie)	50
	Pasta o altro cereale (riso, farro, orzo)	100
Pasta o altro cereale al sugo (es. Bolognese, Genovese, frutti di mare, verdure, formaggi, pesto, etc.)	Pasta di semola o altro cereale (riso, farro, orzo, etc.)	160
	Condimento (es. Bolognese, Genovese, frutti di mare, verdure, formaggi, pesto, etc.)	40
Zuppe o vellutate di verdura	Verdure, patate	150
	Crostini, pane tostato	50
Pasta fresca ripiena (ravioli, tortellini) con Genovese	Pasta fresca ripiena (ravioli, tortellini)	180
	Condimento (es. Bolognese, Genovese, frutti di mare, verdure, formaggi, pesto, etc.)	40
Pasta fresca (orecchiette, trofie, fusilli) con Genovese	Pasta fresca (orecchiette, trofie, fusilli)	200
	Condimento (es. Bolognese, Genovese, frutti di mare, verdure, formaggi, pesto, etc.)	40
Gnocchi di patate freschi con condiment	Gnocchi di patate freschi	200
	Condimento (es. Bolognese, Genovese, frutti di mare, verdure, formaggi, pesto, etc.)	40
Pasta al Forno o Lasagne	Pasta di semola	160
	Condimento (es. Pomodoro, mozzarella, carne macinata, formaggi etc.)	100
Pasta o altro cereale all'insalata	Pasta o altro cereale (riso, farro, orzo)	160
	Condimento (es. Pomodoro, mozzarella, tonno conservato, verdure, prosciutto cotto, etc.)	150

Secondi piatti

PIETANZE	INGREDIENTI	GRAMMATURE peso cotto (g)
Carni ai ferri o cotture semplici (scaloppina, pizzaiola, roastbeef, etc.)	Carne di vitello, tacchino, pollo, maiale magro, etc.	130
	Condimento	20
Carni in umido (spezzatino, ragù, Genovese, etc.)	Carne di vitello, tacchino, pollo, maiale	130
	Condimento	50
Hamburger di vitello o di carne bianca ai ferri	Carne di vitello, tacchino, pollo	150
Pesce fresco o surgelato con condimenti semplici (in umido, al limone, con erbe aromatiche, etc.)	Merluzzo, orata, sogliola, calamari, tonno fresco, alici, etc.	150
	Condimento	20
Omelette, frittata con verdure	Uova	120 (n.2)
	Condimento	40-60
Polpette/hamburger di legumi e verdure	Legumi (fagioli e/o ceci e/o lenticchie)	100
	Verdure, patate e condimento	100
Parmigiana di melanzane	Melanzane	150
	Mozzarella, formaggi	50
	Condimento	50

Secondi piatti: piatti freddi

PIETANZE	INGREDIENTI	GRAMMATURE peso cotto (g)
Affettati con latticini e/o formaggi	Affettato (prosciutto crudo, cotto, salame, bresaola, etc.)	60
	Latticini o Formaggi	100
Insalata di tonno con verdure	Tonno sott'olio o al naturale	80
	Verdure e condimento	150
Insalata di legumi con verdure	Legumi (fagioli e/o ceci e/o lenticchie)	150
	Verdure e condimento	50
Insalata mista con uova sode	Uova	120 (n.2)
	Verdure e condimento	150

Contorni

PIETANZE	INGREDIENTI	GRAMMATURE peso cotto (g)
Verdure e ortaggi crudi	Verdura di stagione	200 (peso crudo)
Verdure e ortaggi cotti	Verdura di stagione	200
Patate al forno	Patate	150

Pane

PIETANZE	INGREDIENTI	GRAMMATURE peso cotto (g)
Pane fresco comune, integrale, etc	-	100

Frutta, yogurt, dessert

PIETANZE	INGREDIENTI	GRAMMATURE
Frutta di stagione	-	150 g (peso crudo)
Yogurt bianco o alla frutta		125 g
Dessert	Budino, crème caramel, panna cotta, torta senza farciture, etc.	100-150 g

Piatti unici

PIETANZE	INGREDIENTI	GRAMMATURE peso cotto (g)
Minestra di legumi con pasta o altro cereale	Legumi (fagioli e/o ceci e/o lenticchie)	150
	Pasta o altro cereale (riso, farro, orzo)	100
Zuppe o vellutate di verdura	Verdure, patate	150
	Crostini, pane tostato	50
Pasta fresca ripiena (ravioli, tortellini) con condimento	Pasta fresca ripiena (ravioli, tortellini)	180
	Condimento (es. Bolognese, genovese, frutti di mare, verdure, formaggi, pesto, etc.)	40
Zuppe o vellutate di legumi con verdure	Legumi (fagioli e/o ceci e/o lenticchie)	150
	Verdure, patate	150
Polpette/hamburger di legumi e verdure	Legumi (fagioli e/o ceci e/o lenticchie)	100
	Verdure, patate e condimento	100
Parmigiana di melanzane	Melanzane	150
	Mozzarella, formaggi	50
	Condimento	50
Pasta al Forno o Lasagne	Pasta di semola	160
	Condimento (es. pomodoro, mozzarella, carne macinata, formaggi etc.)	100
Pasta o altro cereale all'insalata	Pasta o altro cereale (riso, farro, orzo)	160
	Condimento (es. pomodoro, mozzarella, tonno conservato, verdure, prosciutto cotto, etc.)	150
Affettati con latticini e/o formaggi	Affettato (prosciutto crudo, cotto, salame, bresaola, etc.)	60
	Latticini o Formaggi	100
Insalata di tonno con verdure	Tonno sott'olio o al naturale	80
	Verdure e condimento	150
Insalata di legumi con verdure	Legumi (fagioli e/o ceci e/o lenticchie)	150
	Verdure e condimento	50
Insalata mista con uova sode	Uova	120 (n.2)
	Verdure e condimento	150

Insalatone

PIETANZE	INGREDIENTI	GRAMMATURE peso crudo (g)
Insalata caprese	Mozzarella	100
	Pomodori e condimento	150
Insalata mista con tonno	Lattuga	50
	Pomodori, mais, olive, etc	100
	Tonno sott'olio o al naturale	80
Insalata mista tonno e mozzarella	Lattuga	50
	Pomodori, mais, olive, etc	100
	Tonno sott'olio o al naturale	40
	Mozzarella	40
Insalata mista con feta	Lattuga	50
	Pomodori, mais, olive, etc	100
	Feta	50
Insalata mista con legumi	Lattuga	50
	Pomodori, mais, olive, etc	100
	Legumi	100 (peso cotto)

Trancio di pizza, panini, focacce

PIETANZE	INGREDIENTI	GRAMMATURE (g)
Trancio di pizza margherita o con altro condimento		200-250 (peso cotto)
Panino con affettati e formaggi	Pane fresco comune, integrale, etc.	100-150
	Affettati	60
	Formaggi freschi o stagionati	40
Panino con hamburger di carne	Pane fresco comune, integrale, etc.	100-150
	Hamburger di bovino, pollo, tacchino	100
	Formaggi freschi o stagionati	20
	Lattuga	q.b.
Panino con tonno e pomodori	Pane fresco comune, integrale, etc.	100-150
	Tonno sott'olio o al naturale	60
	Pomodori	40
Panino con hamburger di legumi	Pane fresco comune, integrale, etc.	100-150
	Hamburger di legumi	100
	Verdura	30

Bibite analcoliche

Acqua minerale	-	500mL
Bibite analcoliche (fanta, cola, té, etc.)	-	500mL