

**TABELLA DIETETICA DELLE GRAMMATURE A CRUDO DEI GENERI ALIMENTARI
OCCORRENTI PER LA PREPARAZIONE DI CIASCUN PIATTO**

COLAZIONE:

latte intero		cc 350
Zucchero		gr. 20
orzo solubile		gr. 5
Marmellata	(uno dei tre a scelta)	gr. 25
formaggino		gr. 20
fette biscottate		gr. 25
Pane	(uno dei due a scelta)	gr. 60
fette biscottate		gr. 50

PRIMI PIATTI:

pasta asciutta	gr. 100
riso asciutto	gr. 100
semolino asciutto o farina di polenta	gr. 80
gnocchi di patate o alla romana	gr. 250
pasta ripiena fresca	gr. 200
riso o pastina per minestre o minestrine	gr. 50
semolino per brodo	gr. 30
pasta ripiena in brodo	gr. 100
latte (sostitutivo del primo piatto per la cena)	cc. 250
verdure per creme , passati o minestrone (quantità minima)	gr. 200
formaggio grana padano grattugiato in monoporzione	gr. 5

SECONDI PIATTI:

CARNE BOVINA		
bollito, brasato, arrosto	(anteriore di vitellone)	gr. 140
bistecca, roast-beef	(sotto filetto di vitellone)	gr. 130
vitello tonnato	(coscia di vitellone)	gr. 130
spezzatino	(anteriore di vitellone)	gr. 170
svizzere, polpette, crocchette	(petto di vitellone)	gr. 100

CARNE SUINA:		
lonza		gr. 120
coscia o spalla		gr. 130
salsiccia magra		gr. 150
braciole o carré		gr. 170

CARNE AVICOLA:		
pollo o tacchino con ossa		gr. 250
petto di pollo o fesa di tacchino		gr. 120
spezzatino di tacchino		gr. 150

CONIGLIO:		
coniglio con ossa		gr. 230

PESCE:	
Trota	gr. 200
tranci di: nasello, spada, smeriglio	gr. 180
filetti di: platessa, sogliola, merluzzo	gr. 180
tonno sott'olio (sgocciolato)	gr. 100

UOVA:	
alla coque, sode, in frittata, omelette	n° 2

AFFETTATI:	
prosciutto cotto, salame cotto, mortadella	gr. 90
coppa, salame crudo, speck	gr. 80
prosciutto crudo, bresaola, manzo affumicato	gr. 70
salumi misti	gr. 90

FORMAGGI:	
formaggi a pasta dura	gr. 100
formaggi a pasta molle	gr. 100
latticini (ricotta, primo sale, mozzarella)	gr. 120

CONTORNI:

insalata verde	gr. 70
verdure crude	gr. 150
verdure cotte	gr. 250 - 300
Patate	gr. 250
legumi secchi	gr. 100

COMPLEMENTO PER OGNI PASTO

FRUTTA E DESSERT:

frutta fresca di stagione	gr. 200
frutta fresca cotta	gr. 200
macedonia di frutta fresca	gr. 170
frutta sciroppata (al netto dello sciroppo)	gr. 150
budino (gr. 110)	n° 1
yogurt alla frutta o al naturale (gr. 125)	n° 1
dolce (gr. 40/50)	n° 1

BEVANDE:

acqua minerale naturale	½ litro circa
acqua minerale gassata	½ litro circa
Vino	¼ litro
birra	1/5 litro
caffè solubile gr. 1 + zucchero gr. 5	

PANE E GRISSINI

pane (in pezzatura da gr. 60)	gr. 120
grissini (in bustine da gr. 15)	gr. 60