

**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		gr. 25
formaggino	(uno dei tre a scelta)	gr. 20
fette biscottate		gr. 25
Pane		gr. 60
fette biscottate	(uno dei due a scelta)	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:**

<b>CARNE BOVINA</b>		
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

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

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

<b>CONIGLIO:</b>		
coniglio con ossa		gr. 230

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

<b>UOVA:</b>	
alla coque, sode, in frittata, omelette	n° 2

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

<b>FORMAGGI:</b>	
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