

ALLEGATO “B”

TABELLA GRAMMATURE *

Le grammature si riferiscono all’alimento crudo e senza scarti tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco* che si intendono “sul piatto”.

Pasta di semola da fare asciutta/riso per risotto/farina per pizza	gr. 80
Pastina/riso/orzo/crostini/semolino per brodi, minestre di verdure o legumi	gr. 30
Legumi secchi (quando il menu prevede zuppa di legumi o legumi come contorno, non aggiungere pastina o riso o orzo o crostini al primo piatto)	gr. 35
Polenta*,patate, purè*	gr. 200
Gnocchi di patate	gr. 300
Ravioli di magro	gr. 200
Pasta per pizza (da farcire)	gr. 100
Verdura cruda a foglia (insalata, radicchio...)	gr. 50
Verdura cruda tipo pomodori, carote, finocchi...	gr. 100
Verdura cotta a foglia (spinaci, bieta...)	gr. 250
Verdura cotta tipo finocchi, carote, sedano...	gr. 150
Pane	gr. 60
Fette biscottate	gr. 30
Frutta fresca	gr. 150
Olio extra-vergine di oliva	gr.15
Parmigiano o grana grattugiato	gr. 5
Fagioli, piselli freschi o surgelati come contorno (quando il menu prevede zuppa di legumi o legumi come contorno, non aggiungere pastina o riso o orzo o crostini al primo piatto)	gr. 100
Tortellini secchi	gr. 25
Tortellini freschi	gr. 35
Carne (pollo, tacchino, maiale, manzo...)	gr. 130
Trippa	gr. 150
Formaggio fresco tipo stracchino, caciotta, mozzarella, formaggini spalmabili...	gr. 100
Formaggio stagionato tipo parmigiano, grana padano, latteria...	gr. 70
Ricotta fresca di siero di latte	gr. 100
Pesce fresco o congelato	gr. 150
Prosciutto cotto, speck	gr. 100
Prosciutto crudo	gr. 100
Bresaola	gr. 70
Salame, mortadella, pancetta	gr. 50
Uova	n. 2 o 110 g
Tonno, sgombro in scatola sgocciolati	gr. 80

*Fonte: Ricognizione sui servizi domiciliari dei principali comuni della Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia - dati di base desunti dalla “Guida pratica per una sana alimentazione nella Ristorazione Collettiva” Direzione Regionale della Sanità e delle Politiche Sociali – Pubblicazione a cura dell’Ufficio Stampa e Pubbliche Relazioni della Regione Friuli- Venezia Giulia, adattata al contesto ed al territorio.