

## GRAMMATURE ALIMENTI

Le grammature si riferiscono all'alimento crudo e senza scarti, tranne per gli alimenti contrassegnati da asterisco\* che s'intendono "sul piatto"; le porzioni del pranzo assicurano il 40% del fabbisogno energetico giornaliero e quelle della cena il 30% dello stesso. I valori indicati sono da ritenersi valori medi di riferimento per la porzionatura delle pietanze e tengono conto dei fabbisogni nutrizionali specifici per l'età: tali valori possono essere incrementati del 5-10% per venire incontro alla possibile variabilità individuale e/o gestionale.

Qualora le grammature di seguito riportate, fossero inferiori a quelle indicate dalle "Linee guida della Regione FVG – per la ristorazione nelle residenze per anziani" riferito al fabbisogno giornaliero di Kcal. 1950-2000, prevalgono le grammature maggiori.

ALIMENTO	GRAMMATURE PRANZO/CENA
Pasta, riso per primo piatto asciutto	80
Pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella*	60 + 40
Ravioli e paste ripiene per minestre	70
Ravioli e paste ripiene per primi piatti asciutti	150
Pastina,riso,semolino,crostini per brodi	40
Pasta,riso, orzo, mais, semolino, crostini per minestre e zuppe,passati	40
Legumi secchi per minestre	25
Legumi secchi per piatto unico	50
Piselli surgelati per contorno	150
Polenta in sostituzione del primo asciutto	60
Patate* da abbinare al primo "liquido" o al primo +contorno	170-220
Patate in sostituzione del contorno	100
Purea di patate* da abbinare al primo "liquido" o al primo +contorno	130-180
Purea in sostituzione del contorno	120
Gnocchi di patate	200
Pizza margherita	250
Pollo (grammatura a crudo con osso)	250-270
Carne magra (pollo, tacchino, suino, coniglio, bovino)	120-150
Carne per ragù	30
Carne per polpette	100
Frullati secondi di carne	120
Pesce fresco o surgelato	150

ALIMENTO	GRAMMATURE PRANZO/CENA
Molluschi (seppie,calamari,totani,polpi)	250
Tonno sott'olio sgocciolato per primo piatto	30
Tonno sott'olio sgocciolato per secondo piatto (scatoletta da 120g.)	90
Formaggi** a pasta tenera, freschi (mozzarella, stracchino,robiola, ecc.)	80-100-125
Formaggi a pasta dura, stagionati (montasio, latteria, emmenthal, ecc.)	60
Formaggio Parmigiano Reggiano come secondo	50
Formaggio Parmigiano Reggiano grattugiato per primi piatti	10
Prosciutto cotto magro	100
Prosciutto crudo magro o bresaola	80
Fesa di tacchino arrosto	80
Uova medie	2
Verdura a foglia	80
Verdura fresca (cruda o cotta)	200
Pane comune e/o integrale	50 - 60
Olio extra vergine d'oliva*** (per l'intero pranzo o l'intera cena)	20
Frutta di stagione	150

#### GRAMMATURE PRODOTTI COLAZIONI / MERENDE

ALIMENTO	GRAMMATURE
Latte fresco parzialmente scremato	250
Latte fresco per frullati	150
Yogurt bianco **	125
Yogurt alla frutta** (dessert)	125
Biscotti secchi	40
Fette biscottate	40
Frutta per frullati	150
Succo di frutta	125-250
Dolce/gelato	80-125
Miele**	20

Marmellata**	25-30
Zucchero **	5 -10

\* maggiore grammatura riferita all'integrazione del primo+ sostituzione del contorno;

\*\* prodotti che devono rispettare il peso delle confezioni commerciali

\*\*\* per le sole frittture si potrà sostituire l'olio extra vergine d'oliva con l'olio di semi di arachidi

# Elenco firmatari

*ATTO SOTTOSCRITTO DIGITALMENTE AI SENSI DEL D.P.R. 445/2000 E DEL D.LGS. 82/2005 E SUCCESSIVE MODIFICHE E INTEGRAZIONI*

Questo documento è stato firmato da:

*NOME: AMBRA DE CANDIDO*

*CODICE FISCALE: \*\*\*\*\**

*DATA FIRMA: 27/04/2023 09:07:06*