

Allegato "D" – GRAMMATURE

PRODOTTI	QUANTITA'	NIDO	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
*****	*****	*****	*****	*****	*****
RISO	grammi	40/50	50/60	70/80	90/100
PASTA DI SEMOLA	grammi	40/50	50/60	70/80	90/100
PASTA/RISO PER MIESTRE	grammi	20	30	30	40
GNOCCHI, RAVIOLI E TORTELLINI	grammi	100	120	160	200
LEGUMI (nei primi piatti)	grammi	20	20	40	50
PIZZA	grammi	100	150	200	250
PANE COMUNE/INTEGRALE	grammi	20/30	30/40	40/50	70/80
*****	*****	*****	*****	*****	*****
VITELLONE	grammi	40/50	50/60	60/70	100/110
TACCHINO/POLLO	grammi	40/50	50/60	60/70	100/110
ARISTA DI MAIALE	grammi	40/50	50/60	60/70	100/110
POLLO ARROSTO (con osso)	grammi	110	130	180	250
*****	*****	*****	*****	*****	*****
UOVA E FRITTATE	numero	1	1	1	2
*****	*****	*****	*****	*****	*****
PESCE	grammi	60	70	100	130
BASTONCINI DI MERLUZZO	grammi	--	75 (n°2/3)	100 (n°3/4)	125 (n°4/5)
*****	*****	*****	*****	*****	*****
LEGUMI (secchi)	grammi	20	30	40	50
LEGUMI (freschi)	grammi	40	60	80	100
LEGUMI (in scatola)	grammi	60	90	120	150
*****	*****	*****	*****	*****	*****
PROSCIUTTO CRUDO/COTTO	grammi	20/30 (COTTO)	30 (COTTO)	40	60
*****	*****	*****	*****	*****	*****
FORMAGGI STAGIONATI	grammi	20/30	20/30	30/40	50/60
FORMAGGI FRESCHI	grammi	30/40	40/50	50/60	80/100
*****	*****	*****	*****	*****	*****
VERDURE DA FARE COTTE	grammi	80/100	100	120/150	150/200
VERDURA CRUDA	grammi	60	100	120	150
PATATE	grammi	100	150	200	250
INSALATE	grammi	30	40	50	60
*****	*****	*****	*****	*****	*****
FRUTTA FRESCA	grammi	100	100	120	150

YOGURT ALLA FRUTTA	grammi	125	125	125	125
DOLCE (torta/crostata)	grammi	30/50	40/60	50/80	60/100
GELATO	grammi	50	50	50	50
*****	*****	*****	*****	*****	*****
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA (come condimento di pietanze)	grammi	5	5	5	8
PARMIGIANO REGGIANO (come condimento dei primi piatti)	grammi	5	5	5	5
*****	*****	*****	*****	*****	*****

NOTE: le grammature si riferiscono ai prodotti a crudo ed al netto degli scarti.