

## GRAMMATURE

<b>ALIMENTO</b>	<b>QUANTITÀ (grammi) A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI</b>
Pane (a pasto)	50 gr
Latte	150 gr
Fette biscottate, biscotti secchi	30 gr
Marmellata, miele	25 gr
Zucchero	10 gr
The – caffè	q.b.
Grana	5 gr
Olio di oliva (a pasto)	15/20 gr

## PRIMI PIATTI

Pasta di semola/Pasta integrale	80 gr
Pasta all'uovo secca	80 gr
Pasta o riso in brodo di legumi	40 gr (pasta o riso) + 40 gr (legumi secchi)
Riso	80 gr
Gnocchi di patate	200 gr
Ravioli asciutti	100 gr
Ravioli in brodo	50 gr
Lasagne	140 gr
Polenta (farina di mais)	80 gr
Verdure miste surgelate per minestrone o passato	150/180 gr
Pizza margherita	100 gr (peso cotto)

## SECONDI

Carne rossa / bianca (a crudo)	100 gr
Legumi freschi	80 gr
Pesce fresco / surgelato (a crudo)	140 gr
Tonno sott'olio sgocciolato	80 gr
Affettato magro (Prosciutto crudo o cotto sgrassato, bresaola, fesa di tacchino-pollo, speck sgrassato)	70 gr
Salume (es. salame, coppa, mortadella)	50 gr

## FORMAGGI

Ricotta	100 gr
Formaggi morbidi (es. casatella, squacquerone, robiola)	100 gr
Formaggi semi-stagionati (es. caciotta)	70 gr
Formaggio stagionato (es. grana, pecorino, emmenthal)	50 gr
Formaggio e affettato	60 gr

Uova	2
------	---

## CONTORNI

Patate	150 gr
Purè (a cotto)	100 gr
Pomodori	150 gr
Polenta	150 gr
Verdura cruda a foglia (es. insalata)	60 gr
Verdura cruda mista (es. carote, finocchi)	150 gr
Verdura a foglia da cuocere (es. bietola, spinaci, fagiolini)	180 gr
Carote da cuocere	100 gr
Pomodori crudi	150/170 gr
Purea di verdure	150/200 gr

## FRUTTA

Frutta fresca	150 gr
Frutta cotta	150 gr
Passato di frutta	100/150 gr
Yogurt	125 gr

## DESSERT

Budino	90 gr
Dolce secco	35 gr
Dolce farcito	80 gr