

ALLEGATO 2

GRAMMATURE*

Colazione

Latte parzialmente scremato 200 g

Yogurt 125 g

Pane 50 g

Fette biscottate 30 g (n. 4)

Biscotti frollini 30 g (n. 5)

Marmellata/Cioccolato spalmabile 25 g

Primi

Pasta o riso asciutti 80 g

Polenta 80-100 g

Pasta ripiena asciutta (tortellini, ravioli, ecc.) 90 g

Pasta ripiena in brodo 70g

Gnocchi 200 g

Farina per pizza 100-120 g

Pasta o riso per minestre 40 g

Semolino 40 g

Crostini (per minestre al posto di pasta o riso) 30-40 g

Secondi

Carne (rossa o bianca) 100 g

Carne con osso 130 g

Pesce 150 g

Formaggio fresco 80-100 g

Formaggio stagionato 60-70 g

Affettati 60-70 g

Legumi freschi 80-100 g

Legumi secchi 20-30 g

Uova n. 1-2

Contorni

Purè/patate 150-200 g

Insalate 50 g

Verdure bollite/vapore 150-200 g

Varie

Pane comune 50 g

Pane integrale 60 g

Grissini/fette biscottate 30 g

Frutta fresca/cotta/passata/macedonia 150 g

Yogurt 125 g

Budino 125 g

Gelato 125 g

Come condimento utilizzare 5-7 g di olio per portata.

*PESI RIFERITI AGLI ALIMENTI CRUDI ED AL NETTO