

GRAMMATURE DEI PRINCIPALI ALIMENTI

ALIMENTI 1° PIATTO	MATERNE
PASTA, RISO, ORZO, ASCIUTTI	50
PASTA, RISO O ORZO IN BRODO	25
BASE PER PIZZA	80
GNOCCHI DI PATATE – PASTA FRESCA	70
ALIMENTI 2° PIATTO	MATERNE
CARNE (POLLO, VITELLO, TACCHINO)	50
PESCE FRESCO O DECONGELATO	70
UOVA (anche per frittata)	1
PROSCIUTTO COTTO	40
PROSCIUTTO CRUDO	/
FORMAGGIO FRESCO	40
PIATTO UNICO (PASTA O RISO E LEGUMI)	15 (pasta o riso) 25 (legumi secchi) 85 (legumi freschi)
CONTORNI	MATERNE
INSALATA	20
CAROTE	60
POMODORI-FINOCCHI	80
VERDURA COTTA (FAGIOLINI, SPINACI, ZUCCHINI)	80
PATATE AL FORNO, BOLLITE, PURE'	100
CONDIMENTI	MATERNE
OLIO EXTRA-VERGINE E BURRO CRUDI	5
PANE	MATERNE
PANE COMUNE	40
PANE INTEGRALE	50
CEREALI PER MINESTRE	MATERNE
SEMOLINO	30
FRUTTA FRESCA	MATERNE
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	120
DOLCE/ALTRO	MATERNE
TORTA	50
GELATO	1
MONOPORZIONE	
BUDINO	125
YOGURT	125

La tabella è un compendio tra i fabbisogno teorici e le esigenze pratiche peculiari della ristorazione collettiva, che deve garantire i livelli adeguati di assunzione per la generalità degli utenti e correlati all'età.

E' indirizzata agli operatori addetti alla stesura e/o alla preparazione dei menù, i quali devono tenere conto che:

- le grammature indicate si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette, a crudo ed al netto degli scarti;

Allegato 2

- gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo la necessità /verdure per la preparazione dei sughi, erbe aromatiche, limone, etc.);
- al sale va usato con estrema moderazione e preferibilmente iodato;
- le verdure devono essere sempre presenti, cotte e/o crude, anche nell'eventuale pasto con piatto unico, rispettandone la stagionalità e variandone spesso la tipologia.