

Allegato n. 2 CT Gara mense - 2021-2023 GRAMMATURE

ALIMENTI CRUDI	Grammatura gr.
<b><i>Affettati</i></b>	
Prosciutto crudo di Parma	90
Prosciutto cotto	100
Altri affettati	80
<b><i>Formaggi</i></b>	
Formaggi freschi	125
Formaggi stagionati	120
Grana padano/parmigiano reggiano	100
<b><i>Piatto misto di formaggi + affettati</i></b>	
Affettati	80
Formaggi	80
<b><i>Contorni</i></b>	
Insalata a foglia	100
Verdure: pomodori, finocchi, carote, peperoni etc	200
<b><i>Altro</i></b>	
Frutta fresca di stagione	200
Frutta secca	70
Pane	100
Yogurt normale, magro, con frutta	125

ALIMENTI COTTI	Porzione a crudo e al netto del condimento e scarti gr	Fattore di conversione da crudo a cotto	Porzione in seguito a cottura gr.
<b><i>Cereali e derivati</i></b>			
Pasta di semola	90	2	180
Pasta all'uovo secca	70	3	210
Pasta all'uovo fresca	100	2	200
Riso	80	2,5	200
Gnocchi di patate	150	1,5	225
Pasta fresca ripiena	125	2	250
Farro/orzo	80	2,5	200
<b><i>Verdure e ortaggi</i></b>			
Verdure a foglia (bieta, cicoria, spinaci, broccoletti etc)	200	0,8	160
Agretti, asparagi, carote	180	0,9	162
Carciofi	200	0,75	150
Cavolfiore, broccolo, cavolini Bruxelles	200	0,9	180
Cavolo cappuccio, verza	180	1	180
Finocchi	200	0,85	170
Funghi	220	0,6	132
Melanzane	300	0,4	120
Patata pelata	200	0,85	170
Zucchini , zucca, peperoni, radicchio	200	0,9	180
<b><i>Legumi freschi</i></b>			
Fagiolini	150	0,95	142,5
Fave	150	0,8	120
Piselli	150	0,87	130,5
<b><i>Legumi secchi</i></b>			
Ceci	50	3	150
Fagioli, lenticchie	50	2,5	125
<b><i>Carne</i></b>			
Bovino adulto magro	180	0,65	117
Bollito	200	0,65	130
Pollo/tacchino petto	150	0,9	135
Pollo/tacchino coscio, coniglio	250	0,76	190

Suino senza osso	200	0,65	130
Suino con osso	250	0,76	190
Salsiccia/wurstel	160	0,9	144
<b><i>Pesce fresco</i></b>			
Alici	200	0,85	170
Cefalo, cernia, dentice, orata, merluzzo, sgombro	200	0,85	170
Sogliola, rombo, tonno, pesce spada, spigola	200	0,8	160
<b><i>Pesce surgelato</i></b>			
Cernia, dentice, spigola, orata	200	0,8	160
Platessa, merluzzo filetti	220	0,7	154
Polpo, calamaro	200	0,8	160