

**Tabella dietetica grammature o unita' indicative per porzione**

ALIMENTI	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE	ADULTI
<b>PRIMI PIATTI</b>				
Pasta/riso	60	80	100	100
Pasta/riso in brodo vegetale	30	40	50	50
Pasticcio	60	80	100	100
Pizza margherita	150	150	200	200
Gnocchi di patate	120	150	200	200
Tortellini asciutti	60	80	100	100
<b>CONDIMENTI</b>				
Parmigiano o Padano grattugiato	6	6	10	10
Sugo a base di pomodoro	30	40	50	50
Ragù di carne	30	40	50	50
Besciamella	40	50	60	60
Olio extra vergine di oliva	5	5	7	7
Olio di semi vari	5	5	7	7
Burro	6	6	8	8
<b>SECONDI PIATTI</b>				
<b>CARNI DI MANZO</b>				
Fettina di fesa	60	70	100	100
Bollito	80	100	120	130
Spezzatino	80	100	120	130
Cotoletta al forno	60	70	100	100
Hamburger ai ferri	80	100	120	130
Polpettone al forno	80	100	120	130
<b>CARNI DI VITELLO</b>				
Fettine di vitello	70	90	110	120
Vitello al forno	70	90	110	120
Vitello ai ferri	70	90	110	120
Vitello arrosto	70	90	120	120
Spezzatino	70	90	120	120
<b>CARNE DI MAIALE</b>				
Fesa	70	90	120	120
salsiccia	70	90	120	120
<b>CARNI DI POLLO E DI TACCHINO</b>				
petto di pollo	60	70	100	100
Pollo arrosto	150	180	250	250
Fesa di tacchino	60	70	100	100
hamburger	80	100	120	130
Spezzatino di pollo/tacchino	70	90	120	120
<b>PESCE</b>				
Merluzzo, nasello, ecc	80	120	150	150
Bastoncini di pesce	70	100	120	120
Tonno	50	80	80	80
<b>SALUMI</b>				
Prosciutto cotto (coscia)	50	80	100	100

**ALLEGATO C**

FORMAGGI				
Formaggi a pasta molle o filata	60	80	110	110
Formaggi a pasta dura	50	70	100	100
UOVA	n.1	n.2	n.2	n.2
CONTORNI				
VERDURE COTTE				
Patate	150	200	250	250
Melanzane	100	120	150	150
Carote	130	150	180	260
Zucchine	120	170	200	300
Spinaci/Bieta	120	170	170	300
Fagiolini	120	150	170	170
Piselli sgranati	90	110	130	130
VERDURE CRUDE				
Radicchio rosso e verde	50	60	70	100
Lattuga	50	60	70	100
Carote	50	60	80	100
Finocchi	50	60	70	100
Pomodoro	80	90	100	120
Cappucci	50	60	100	100
Cetrioli	50	60	100	100
POLENTA				
Farina	30	50	50	60
DESSERT				
Frutta di stagione	180	180	180	180
Cioccolato	30	30	30	30
Yogurt	125	125	125	125
PANE				
Pane comune	50	50	50	80
Pane al latte	60	60	60	80