



**PROCEDURA APERTA PER LA FORNITURA DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE A  
RIDOTTO IMPATTO AMBIENTALE PRESSO LE SEDI DELLE AZIENDE  
SANITARIE DELLA REGIONE CAMPANIA**

**ALLEGATO N.5 AL CAPITOLATO SPECIALE**

*Specifica tecnica relativa alle tabelle delle grammature  
per ciascuna categoria di utenti*

## GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

Nota: le grammature sotto riportate sono al crudo, al netto degli scarti salvo ove diversamente specificato. Per la frutta, si riferisce alla parte edibile. Per i prodotti congelati o surgelati, il peso è da considerarsi al netto della glassatura.

### TABELLA DIETETICA GIORNALIERA PER BAMBINI:

*Calorie 1800    protidi 15%    lipidi 27%    glicidi 58%*

<b>Alimento</b>	<b>Quantità a netto e a crudo</b>
Latte parzialmente scremato ( o bevanda a base di latte)	ml 250
Fette biscottate	n. 6
Marmellata	g 25
Zucchero	g 25
Pasta*o alternative	g 60
Parmigiano reggiano	g 10
Carne magra** o alternative	g 130
Verdura***	g 300
Pane	g 100
Frutta fresca****	g 150
Patate	g 180
Olio extra vergine di oliva	g 35

### TABELLA DIETETICA GIORNALIERA PER RAGAZZI:

*Calorie 2260    protidi 15%    lipidi 27%    glicidi 58%*

<b>Alimento</b>	<b>Quantità a netto e a crudo</b>
Latte parzialmente scremato ( o bevanda a base di latte)	ml 300
Fette biscottate	n. 6
Marmellata	g 25
Zucchero	g 20
Pasta*o alternative	g 120
Parmigiano reggiano	g 10
Carne magra** o alternative	g 160
Verdura***	g 400
Pane	g 150
Frutta fresca****	g 300
Patate	g 150
Olio extra vergine di oliva	g 45

## TABELLA DIETETICA GIORNALIERA PER ADULTI ( UOMO)

*Calorie 2470    protidi 15%    lipidi 27%    glicidi 58%*

Alimento	Quantità a netto e a crudo
Latte parzialmente scremato ( o bevanda a base di latte)	ml 200
Fette biscottate	n. 6
Marmellata	g 25
Zucchero	g 20
Pasta*o alternative	g 140
Parmigiano reggiano	g 10
Carne magra**	g 200
Verdura***	g 400
Pane	g 240
Frutta fresca****	(g 400 lordo)g 300
Patate	g 150
Olio extra vergine di oliva	g 40
Per <b>ADULTI DONNE</b> l'apporto calorico ed i relativi apporti nutrizionali vanno ridotti del 13% circa	

### \* PRIMO PIATTO – GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

	<i>Quantità a netto e a crudo per:</i>		
	<i>Bambini</i>	<i>Ragazzi</i>	<i>Adulti</i>
Pasta o riso per preparazioni asciutte	60	80	100
Pasta o riso o semolino per preparazioni in brodo	30-35	35-40	40-45
Altri cereali (orzo, farro) per brodo	25	35	45
Gnocchi di patate	150	200	250
Tortellini freschi o ravioli	90	110	130
Verdure miste per minestrone	150	180	180
Legumi secchi per minestra di legumi	30	40	40
Carne magra per ragù	8	10	10
Pasta all'uovo per preparazioni asciutte	50	60	70
Pasta all'uovo per preparazioni in brodo	30	30	30
<b>PASTE DIETETICHE: APROTEICHE, SENZA GLUTINE in vari formati e nelle quantità indicate nella richiesta dei pasti speciali</b>			

**\*\* SECONDO PIATTO – GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**

Carne magra di vitellone	60	80	100
Pollo con osso	120	160	220
Petto di pollo, fesa di tacchino	60	80	100
Arista disossata – lonza suina	70	80	100
Braciola di suino (con osso)	110	130	150
Pesce fresco o surgelato (filetti di sogliola, platessa, merluzzo, palombo, cernia, salmone; bastoncini di pesce...)	110	130	150
Hamburger (solo carne magra di bovino)	60	80	100
Prosciutto crudo o cotto o altri salumi	50	60	80
Uova pastorizzate	60	90	120
Formaggio: bel paese, fontina, emmenthal, caciotta..	40	70	100
Mozzarella	60	120	120
Stracchino e altri formaggi molli freschi	60	100	100
Ricotta	60	100	100
<b>CARNE DI AGNELLO, CAVALLO, STRUZZO O ALTRO TIPO nelle quantità indicate nella richiesta dei pasti speciali</b>			

**\*\*\* CONTORNO – GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**

Verdura lessata a foglia	180	250	250
Patate	180	200	200
Zucchine, finocchi, carote, fagiolini	125	150	200
Piselli	100	100	100
Insalata verde	50	60	100
Pomodori	100	150	250
<b>Per le altre verdure non indicate attenersi alla grammatura delle similari</b>			

**\*\*\*\* FRUTTA FRESCA – GRAMMATURE DI RIFERIMENTO**

Frutta fresca di stagione	150-180	180-200	200-220
---------------------------	---------	---------	---------

## **PRIMI PIATTI – ELENCO RICETTE**

- CANNELLONI DI MAGRO
- CONCHIGLIE POMODORO E RICOTTA
- PASTINA IN BRODO DI CARNE
- PASTINA IN BRODO VEGETALE
- PASTINA IN ACQUA CON OLIO
- PASTINA IN PASSATO DI VERDURE
- SEMOLINO IN ACQUA CON OLIO
- CAPPELLETTI/TORTELLINI IN BRODO
- PASSATELLI IN BRODO
- STRACCIATELLA
- CREMA DI CEREALI
- MINESTRA DI ASPARAGI
- MINESTRA D'ORZO CON RISO
- MINESTRA DI FARRO CON RISO
- MINESTRA DI FARRO
- MINESTRA DI LENTICCHIE
- MINESTRA DI VERDURE CON MALTAGLIATI
- MINESTRA O PASSATO DI VERDURE CON RISO
- MINESTRA O PASSATO DI VERDURE
- MINESTRONE CON RISO O ORZO
- MINESTRONE ALLA NAPOLETANA
- MINESTRONE ALLA GENOVESE
- MINESTRONE O PASSATO DI VERDURE CON PASTA
- PASTA E FAGIOLI
- ZUPPA DI VERDURE CON CROSTINI
- ZUPPA DI VERDURE CON ORZO
- VELLUTATA DI ASPARAGI
- VELLUTATA DI PISELLI
- VELLUTATA DI LEGUMI
- VELLUTATA AI CARCIOFI
- PASSATO DI VERDURE
- PASSATO DI VERDURE CON CROSTINI
- PASTA O RISO ALL'OLIO
- PASTA O RISO AL POMODORO
- RISO E FAGIOLI
- RISO IN BIANCO
- RISOTTO PRIMAVERA
- RISOTTO AI CARCIOFI
- RISOTTO ALLA MARINARA
- RISOTTO ALLA PARMIGIANA
- RISOTTO ALLO ZAFFERANO
- RISOTTO AGLI ASPARAGI
- RISOTTO CON FUNGHI
- RISOTTO ALLA CAMPAGNOLA
- INSALATA DI RISO
- FUSILLI AL POMODORO
- LINGUINE ALL'AMATRICIANA
- LINGUINE AL SALMONE
- MACCHERONI ALLA CARRETTIERA
- MACCHERONI ALLA RICOTTA
- MACCHERONI O SEDANINI ALL'ORTOLANA
- MACCHERONI AL SUGO DI CAVOLFIORE
- MACCHERONI AL RAGÙ GRATINATI
- MEZZE PENNE PROSCIUTTO E PISELLI
- FUSILLI O PENNETTE AL PESTO

- FUSILLI AL TONNO
- FUSILLI CON BROCCOLI
- FUSILLI AL PESTO, FAGIOLINI, PATATE
- GRAMIGNA MELANZANE E OLIVE
- PENNE ALL'ARRABBIATA
- PENNETTE ALLA SORRENTINA
- PENNETTE ALLE OLIVE
- PENNETTE ALLE ZUCCHINE
- PENNE ALLE VONGOLE
- PASTA AI FINOCCHI
- FARFALLE TONNO E PISELLI
- FARFALLE ALLE MELANZANE
- FARFALLE ALLE ZUCCHINE
- PASTA ALLA SIRACUSANA CON ACCIUGHE
- SEDANINI AL POMODORO E OLIVE
- SEDANINI AL FORMAGGIO
- LINGUINE/ FARFALLE AL RAGU'
- GNOCCHI DI PATATE AL RAGU'
- GNOCCHI DI PATATE AL GORGONZOLA
- GNOCCHI VERDI AL POMODORO
- GARGANELLI PROSCIUTTO E PISELLI
- GARGANELLI AL RAGU'
- TAGLIATELLE AL RAGU'
- TAGLIATELLE AL POMODORO
- TAGLIATELLE PROSCIUTTO E FUNGHI
- GNOCCHETTI SARDI POMODORO E PECORINO
- GNOCCHETTI SARDI ALLA MARINARA
- ORECCHIETTE/GNOCCHETTI SARDI AL RAGÙ
- ORECCHIETTE POMODORO E BASILICO
- CONCHIGLIE POMODORO E RICOTTA
- SPAGHETTI ALLA CARBONARA
- SPAGHETTI AGLIO OLIO E PEPERONCINO
- RAVIOLI /TORTELLONI DI MAGRO AL POMODORO
- RAVIOLI/TORTELLONI DI MAGRO BURRO E SALVIA
- RAVIOLI IN BRODO
- SFORMATO DI RISO
- STROZZAPRETI MELANZANE E OLIVE
- BESCIAPELLA
- SALSA AL POMODORO
- RAGÙ
- PESTO
- BRODO DI CARNE
- BRODO VEGETALE

## SECONDI PIATTI – ELENCO RICETTE

- POLLO LESSO
- POLLO AL FORNO - ARROSTO
- POLLO ALLA CACCIATORA
- POLLO ALLA DIAVOLA
- POLLO FUSI /COSCE AI PEPERONI
- PETTO DI POLLO AL PREZZEMOLO
- PETTO DI POLLO AL LIMONE
- PETTO DI POLLO DORATO
- COTOLETTA DI POLLO
- COTOLETTA DI TACCHINO
- CORDON BLEU AL FORNO
- ARROTOLATO DI TACCHINO
- ARROSTO DI TACCHINO
- ARROSTO DI MAIALE (LONZA)
- ARROSTO DI MANZO
- ARROSTO DI VITELLO
- PETTO DI TACCHINO AGLI AROMI
- PETTO DI TACCHINO AI FERRI
- CONIGLIO ALLA CACCIATORA
- CONIGLIO IN UMIDO
- CONIGLIO ALLE OLIVE VERDI E MENTA
- HAMBURGER AL FORNO
- SVIZZERA ALLA PIZZAIOLA
- MACINATO DI CARNE BOVINA (BRASATA)
- CARNE AI FERRI: MAIALE/ POLLO/ TACCHINO
- CARNE FRULLATA
- SPEZZATINO DI VITELLO
- BOCCONCINI DI VITELLO, PISELLI E CAROTE
- BOLLITO/ LESSO DI MANZO (CON SALSINA VERDE)
- BRASATO DI MANZO
- INVOLTINI DI POLLO
- SCALOPPINE DI TACCHINO ALLA SICILIANA
- SCALOPPINE AI CARCIOFI
- SCALOPPINE DI TACCHINO AL LIMONE
- SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA
- SALTIMBOCCA ALLA ROMANA
- PUNTA DI VITELLO AL FORNO
- POLPETTINE AL LIMONE
- POLPETTINE AL FORNO
- POLPETTINE AL POMODORO
- POLPETTINE .DI CARNI BIANCHE .AL VAPORE
- POLPETTONE RIPIENO
- PLATESSA ALLA MUGNAIA
- PLATESSA DORATA AL FORNO
- FILETTI DI MERLUZZO GRATINATI
- FILETTI DI NASELLO AL FORNO
- FILETTI DI NASELLO AL POMODORO
- FILETTO DI NASELLO ALLE OLIVE
- FILETTO DI NASELLO AI PEPERONI
- FILETTO DI PESCE AI FERRI
- FILETTO DI PLATESSA /NASELLO/MERLUZZO CON OLIO E PREZZEMOLO
- FILETTO DI SCORFANO DORATI
- FILETTO DI SCORFANO ALLA MEDITERRANEA
- FILETTO DI HALIBUT AL VAPORE
- CERNIA IN UMIDO

- SEPIOLINE IN UMIDO
- INSALATA DI POLPO
- CALAMARI AL FORNO
- TRANCIO DI SPADA AL FORNO
- TRANCIO DI PALOMBO IN UMIDO
- TRANCIO DI PALOMBO OLIO E LIMONE
- TRANCIO DI PALOMBO ALLA GRIGLIA
- TROTA ALLE ERBE
- PALOMBO AL FORNO
- PALOMBO DORATO
- SPIEDINI DI PESCE
- SPIEDINI DI POLLO
- PROSCIUTTO CRUDO E MELONE
- PROSCIUTTO CRUDO
- PROSCIUTTO COTTO
- PROSCIUTTO DI PRAGA
- GALANTINA DI POLLO
- ARROSTO DI TACCHINO (FREDDO)
- COPPA
- SALAME
- SPECK
- BRESAOLA
- MOZZARELLA
- CAPRINO
- CRESCENZA
- CERTOSINO
- PROVOLONE DOLCE
- FONTINA
- FORMAGGIO SPALMABILE/FORMAGGINI
- CACIOTTA
- CACIOCAVALLO
- PECORINO DOLCE
- QUARTIROLO
- EMMENTHAL
- RICOTTA
- BRIE
- ASIAGO
- GRANA PADANO
- INSALATA DI POLLO
- INSALATA CAPRESE
- POMODORI RIPIENI
- PEPERONI RIPIENI
- ZUCCHINE RIPIENE
- RIPIENO PER VERDURE
- FRITTATA DI PROSCIUTTO
- FRITTATA CON CARCIOFI
- FRITTATA CON ASPARAGI
- FRITTATA CON SPINACI
- FRITTATA CON VERDURA
- FRITTATA ALLE ZUCCHINE
- FRITTATA DI PATATE
- FRITTATA CON GERMOGLI
- FRITTATA CON GAMBERETTI
- OMELETTE AL FORMAGGIO
- SFORMATO DI CARCIOFI
- SFORMATO DI RICOTTA
- SFORMATO DI ZUCCA
- SFORMATO ALLE ERBETTE



- STRUDEL DI SPINACI E FONTINA
- TORTA DI SPINACI
- TORTINO ALLE ZUCCHINE
- TORTINO DI VERDURA
- CROCCHETTE DI RISO
- POLPETTE DI RICOTTA
- OMOGENEIZZATO CARNE (VASETTO)
- SALSA VERDE

### **CONTORNI – ELENCO RICETTE**

- INSALATA ROSSA
- INSALATA VERDE
- INSALATA VERDE E ROSSA
- INSALATA VERDE E GERMOGLI
- INSALATA VERDE E RUCOLA
- INSALATA VERDE E POMODORI
- INSALATA VERDE E RAPANELLI
- INSALATA VERDE E CAROTE FILANGÈ
- INSALATA VERDE E CETRIOLI
- INSALATA VERDE E OLIVE
- INSALATA VERDE POMODORI E SEDANO
- INSALATA DI STAGIONE
- INSALATA MISTA
- INSALATA DI FAGIOLINI E PATATE
- INSALATA DI POMODORI
- INSALATA DI POMODORI E OLIVE NERE
- INSALATA DI POMODORI E MAIS
- INSALATA DI POMODORI E SEDANO
- PUREA DI PATATE
- PATATE ARROSTO/AL FORNO
- PATATE FRITTE
- PATATE LESSE
- PATATE ALLA PIZZAIOLA
- SPINACI ALL'OLIO E LIMONE
- SPINACI AL VAPORE
- SPINACI AL BURRO
- SPINACI SALTATI
- SPINACI AGLIO E OLIO
- CICORIA AGLIO E OLIO
- ERBETTE ALL'OLIO
- BIETOLE ALL'AGRO
- BIETOLE AL BURRO
- BARBABIETOLE ALL'OLIO
- FAGIOLINI ALL'OLIO
- FAGIOLINI AL PREZZEMOLO
- FAGIOLINI AL POMODORO
- PISELLI AL POMODORO
- PISELLI AL PROSCIUTTO
- PISELLI AL BURRO
- PISELLI E CAROTE AL BURRO
- ZUCCHINE AL BASILICO
- ZUCCHINE AL VAPORE
- ZUCCHINE TRIFOLATE
- ZUCCHINE GRATINATE
- CAROTE FILANGÈ'



- CAROTE AL PREZZEMOLO
- CAROTE BRASATE
- CARCIOFI IN UMIDO
- CAVOLFIORI GRATINATI
- CAVOLI BROCCOLI AL VAPORE
- CAVOLFIORI AL VAPORE
- CIPOLLINE IN AGRODOLCE
- MELANZANE AL FUNGHETTO
- MACEDONIA DI VERDURA
- FUNGHI CHAMPIGNON TRIFOLATI
- FINOCCHI IN INSALATA
- FINOCCHI ALLA PARMIGIANA
- LENTICCHIE STUFATE
- COSTE AL FORMAGGIO
- COSTE AL BURRO
- VERDURE COTTE MISTE
- VERDURE GRIGLIATE ( MELANZANE/ZUCCHINE/PEPERONI)

#### **FRUTTA/DESSERT – ELENCO RICETTE**

- FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
- MACEDONIA DI FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
- FRUTTA COTTA AL FORNO (PRUGNE/MELE)
- YOGURT INTERO O ALLA FRUTTA
- DESSERT AL CUCCHIAIO
- FETTA DI TORTA

#### **PRODOTTI DA FORNO**

- PANE BIANCO COMUNE
- PANE INTEGRALE
- GRISSINI STIRATI



### **COLAZIONE/MERENDA**

- BEVANDA DI LATTE BIANCO
- BEVANDA DI LATTE CON CAFFE' O CON ORZO
- BEVANDA DI ORZO
- BEVANDA DI THE O CAMOMILLA
- FETTE BISCOTTATE
- BISCOTTI SECCHI/FROLLINI
- MARMELLATA
- MIELE

### **GENERI DI CONFORTO**

<b>PRIMI PIATTI</b>		<b>Bambini</b>	<b>Ragazzi</b>	<b>Adulti</b>
<b>Cannelloni di magro</b>				
Pasta all'uovo (Cannelloni)	g	50	60	70
Pomodori pelati	g	12	15	18
Salsa besciamella	g	25	30	35
Parmigiano reggiano	g	5	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Carne trita di B.A.	g	12	15	18
Carne trita di lonza di suino	g	4	5	8
Uova pastorizzate	g	3	4	5
Prezzemolo	g	0,3	0,3	0,3
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	3	4	5
Noce moscata	g	0,01	0,01	0,01
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Conchiglie pomodoro e ricotta</b>				
Pasta (Conchiglie)	g	60	80	100
Ricotta vaccina fresca	g	40	50	60
Pomodori pelati	g	30	40	50
Cipolla	g	7,5	10	13
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Basilico tritato	g	0,04	0,05	0,06
<b>Pastina in brodo di carne</b>				
Brodo di carne	cc	150	180	220
Pastina	g	30	40	45
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pastina in brodo vegetale</b>				
Brodo vegetale	cc	150	180	220
Pastina	g	30	40	45
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pastina in acqua con olio</b>				
Acqua	cc	150	180	220
Pastina	g	30	40	45
Olio extravergine di oliva	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pastina in passato di verdure</b>				
Verdure per passato ( carota, cipolla, patata, erbetta, zucchina)	cc	30	40	50
Pastina	g	30	40	45
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Semolino in acqua con olio</b>				
Semolino di grano	g	30	40	45
Olio extravergine di oliva	g	4	5	5
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Cappelletti/tortellini in brodo</b>				
Brodo di carne	cc	150	180	220
Cappelletti/tortellini freschi	g	60	80	100
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Passatelli in brodo</b>				
Brodo di carne	cc	150	180	220
Uovo pastorizzato	g	15	20	30
Pane grattugiato	g	15	20	25
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Farina bianca	g	2	3,5	3
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Stracciatella</b>				
Brodo di carne	cc	150	180	220
Uovo pastorizzato	g	30	40	50
Parmigiano reggiano	g	6	7	8
Noce moscata	g	0,01	0,01	0,02
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Crema di cereali</b>				
Cereali misti in chicchi	g	25	35	45
Cipolla	g	8	10	10
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Aglione, erbe aromatiche	g	0,4	0,5	0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Minestra di asparagi</b>				
Patate	g	35	50	80
Asparagi	g	35	60	80
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Cipolla	g	6	10	13
Brodo vegetale	cc	100	150	180
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Minestra d'orzo con riso</b>				
Orzo perlato	g	10	15	20
Riso	g	15	20	25
Pomodori pelati	g	15	25	30
Cipolla	g	8	10	10
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Aglione	g	0,4	0,5	0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Minestra di farro con riso</b>				
Riso parboiled	g	15	20	25
Farro decorticato	g	10	15	20
Patata	g	18	20	30
Fagioli borlotti secchi	g	18	20	30
Carota	g	15	20	25
Cipolla	g	7	10	12
Coste di sedano	g	7	10	12
Prezzemolo	g	3	4	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Minestra di farro</b>				
Farro decorticato	g	25	35	45
Fagioli borlotti secchi	g	20	30	40
Patate	g	25	35	45
Carota	g	15	20	25
Cipolla	g	8	10	12
Coste di sedano	g	8	10	12
Prezzemolo	g	3	4	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Minestra di lenticchie</b>				
Lenticchie secche	g	30	35	40
Pasta corta	g	30	40	45
Cipolla	g	10	10	10
Pomodori pelati	g	10	10	10
Olio extravergine di oliva	g	6	7	7
Parmigiano reggiano	g	5	5	5
Sale	g	0,1	0,12	0,12

<b>Minestra di verdure con maltagliati</b>				
Pasta formato maltagliati	g	30	40	45
Patate	g	30	40	45
Carote	g	15	20	25
Zucchine	g	25	30	35
Erbette	g	15	20	25
Zucca	g	15	20	25
Pomodori pelati	g	15	20	25
Piselli	g	15	20	25
Cipolla	g	8	10	12
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Sedano	g	4	5	6
Basilico, prezzemolo	g	0,5-1	2 - 1	2,2 - 1,2
Brodo vegetale	cc	150	180	220
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Minestra o passato di verdure con riso</b>				
Riso parboiled	g	30	40	45
Patate	g	35	50	55
Zucchine	g	30	40	45
Fagiolini	g	15	20	25
Cipolla	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Prezzemolo	g	4	5	6
Aglione, basilico	g	1	1,5	2
Brodo vegetale	cc	150	180	200
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Minestra o passato di verdure</b>				
Verdura mista di stagione	g	30	40	50
Patate	g	40	50	60
Cipolla	g	10	15	20
Carote	g	15	20	25
Zucchina	g	20	25	30
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Minestrone con riso o orzo</b>				
Verdura mista di stagione	g	50	60	80
Patate	g	50	60	80
Riso parboiled o orzo perlato	g	25	30	40
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Cipolla	g	0,4	0,5	0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Minestrone alla napoletana</b>				
Patate	g	25	35	40
Peperoni gialli e rossi	g	15	20	30
Zucchine	g	15	20	30
Riso parboiled	g	30	40	45
Pomodori pelati	g	10	15	20
Carote	g	10	15	20
Cipolla	g	8	10	12
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Sedano	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Prezzemolo, basilico, aglio	g	1,5	2	2,5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Minestrone alla genovese</b>				
Verdura mista di stagione	g	50	60	80
Patate	g	50	60	80
Pasta corta	g	30	40	45
Pesto (olio, basilico, aglio, pinoli, pecorino)	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Aglio	g	0,4	0,5	0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Minestrone o passato di verdure con pasta</b>				
Verdura mista di stagione	g	50	60	80
Patate	g	50	60	80
Pasta corta	g	30	40	45
Pomodori pelati	g	6	8	10
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pasta e fagioli</b>				
Fagioli borlotti secchi	g	30	40	50
Pasta corta	g	30	40	45
Pomodori pelati	g	6	8	10
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Cipolla	g	4	5	5
Aglio, erbe aromatiche	g	0,4	0,5	0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12



<b>Zuppa di verdure con crostini</b>				
Crostini di pane	g	30	40	45
Patate	g	50	60	80
Verdure (carote, cipolla, sedano)	g	50	60	80
Fagioli borlotti secchi	g	5	6	8
Pomodori pelati	g	8	10	13
Aglione	g	0,25	0,3	0,35
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Zuppa di verdure con orzo</b>				
Orzo perlato	g	25	35	45
Patate	g	50	60	80
Verdure (carote, cipolla, sedano)	g	50	60	80
Fagioli borlotti secchi	g	4	5	8
Pomodori pelati	g	8	10	13
Aglione	g	0,25	0,3	0,35
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Vellutata di asparagi</b>				
Asparagi surgelati	g	60	80	100
Cipolla	g	10	12	15
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Farina bianca	g	2	2,5	3
Brodo vegetale	cc	100	130	150
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Vellutata di piselli</b>				
Piselli surgelati	g	60	80	100
Cipolla	g	10	12	15
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Farina bianca	g	2	2,5	3
Brodo vegetale	cc	100	130	150
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Vellutata di legumi</b>				
Legumi misti surgelati	g	60	80	100
Cipolla	g	10	12	15
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Farina bianca	g	2	2,5	3
Brodo vegetale	cc	100	130	150
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Vellutata di carciofi</b>				
Cuori di carciofi surgelati	g	60	80	100
Cipolla	g	6	8	10
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Farina bianca 00	g	5	6	7
Brodo vegetale	cc	110	150	180
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Passato di verdure</b>				
Verdure miste di stagione	g	80	100	120
Carote	g	30	40	45
Patate	g	30	35	40
Pomodori pelati	g	8	10	13
Olio extravergine di oliva	g	6	7	8
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Basilico, aglio	g	0,5-1	2 – 0,3	2,3 – 0,4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Passato di verdure con crostini</b>				
Verdure miste di stagione	g	80	100	120
Crostini di pane	g	30	40	45
Patate	g	30	35	40
Pomodori pelati	g	8	10	13
Olio extravergine di oliva	g	6	7	8
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Basilico, aglio	g	0,5-1	2 – 0,3	2,3 – 0,4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pasta o riso all'olio</b>				
Pasta di g.d.oppure Riso parboiled	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	6	8	10
Sale ( salvo richiesta indicazione)	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pasta o riso al pomodoro</b>				
Pasta semola g.d.(fusilli)	g	60	80	100
Sugo al pomodoro	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Riso e fagioli</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Fagioli cannellini secchi	g	15	20	30
Cipolla	g	8	10	12
Brodo vegetale	g	110	150	180
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Prezzemolo tritato	g	0,25	0,3	0,35
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Riso in bianco</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Burro	g	5	10	10
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Risotto primavera</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Zucchine cubettate	g	25	30	40
Carote cubettate	g	25	30	40
Piselli surgelati	g	15	20	25
Vino bianco secco	cc	--	--	25
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Cipolla	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Brodo vegetale	cc	110	150	180
<b>Risotto con cuori di carciofo</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Cuori di carciofo surgelati	g	25	30	40
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Prezzemolo tritato	g	1,5	2	2,3
Cipolla, aglio	g	7 – 0,3	8 – 0,5	9 – 0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Brodo vegetale	cc	110	150	180
<b>Risotto alla marinara</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Gamberetti surgelati	g	10	12	15
Calamari interi surgelati	g	15	20	25
Seppioline surgelate	g	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Prezzemolo tritato	g	1,5	2	2,3
Cipolla, aglio	g	7 – 0,3	8 – 0,5	9 – 0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Brodo vegetale	cc	110	150	180
<b>Risotto alla parmigiana</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Parmigiano reggiano	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Cipolla	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Brodo vegetale	cc	110	150	180

<b>Risotto allo zafferano</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Zafferano	g	0,025	0,030	0,035
Cipolla	g	10	15	18
Brodo vegetale	g	110	150	180
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Risotto agli asparagi</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Punte di asparagi surgelate	g	30	40	50
Cipolla	g	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Brodo vegetale	g	110	150	180
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Risotto con funghi</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Funghi secchi porcini	g	2,5	3	3,5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Brodo vegetale	g	110	150	180
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Risotto alla campagnola</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Carota	g	15	20	25
Fagioli borlotti secchi	g	10	15	20
Zucchine fresche	g	8	10	13
Piselli surgelati	g	8	10	13
Cipolla	g	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sedano	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Brodo vegetale	cc	140	160	180
<b>Insalata di riso</b>				
Riso parboiled	g	60	70	80
Tonno sott'olio sgocciolato	g	15	20	25
Prosciutto cotto	g	15	20	25
Peperoni sott'olio	g	8	10	13
Piselli surgelati	g	8	10	13
Cetriolini, cipolline sott'aceto	g	8	10	13
Emmenthal	g	8	10	13
Olive snocciolate verdi/nere	g	8	10	13
Succo di limone	cc	8	10	13
Olio extravergine di oliva	g	6	8	9
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Prezzemolo	g	0,5	1	1,2

<b>Fusilli al pomodoro</b>				
Pasta semola g.d.(fusilli)	g	60	80	100
Sugo al pomodoro	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Linguine all'amatriciana</b>				
Linguine di semola di g.d.	g	60	80	100
Pomodori pelati	g	40	50	60
Pancetta affumicata	g	10	15	20
Cipolla	g	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Peperoncino secco in polvere	g	--	--	0,06
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Linguine al salmone</b>				
Linguine di semola di g.d.	g	60	80	100
Salmone affumicato ritagli	g	15	20	25
Latte parzialmente scremato	g	15	20	25
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Maccheroni alla carrettiera</b>				
Maccheroni di semola di g.d.	g	60	80	100
Pomodori pelati	g	40	50	60
Olive nere snocciolate	g	10	15	18
Origano secco	g	0,04	0,05	0,06
Capperi sotto sale	g	0,4	0,5	0,6
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Maccheroni alla ricotta</b>				
Maccheroni di semola di g.d.	g	60	80	100
Ricotta vaccina fresca	g	40	50	60
Pomodori pelati	g	30	35	45
Cipolla	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Basilico	g	0,5	1	1,2
<b>Maccheroni o sedanini all'ortolana</b>				
Maccheroni di semola di g.d.	g	60	80	100
Pomodori pelati	g	30	40	50
Carote fresche	g	8	10	13
Zucchine fresche	g	8	10	13
Sedano	g	6	7	8
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Cipolla	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Maccheroni al sugo di cavolfiore</b>				
Maccheroni di semola di g.d.	gg	60	80	100
Cavolfiore cime fresche o surgelate	gg	45	50	70
Pomodori pelati	gg	30	40	50
Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
Parmigiano reggiano	gg	4	5	5
Aglione	gg	0,4	0,5	0,6
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Maccheroni al ragù gratinati</b>				
Maccheroni di semola di g.d.	gg	60	80	100
Ragù	gg	40	50	60
Salsa besciamella	gg	10	15	20
Parmigiano reggiano	gg	4	5	5
<b>Mezze penne prosciutto e piselli</b>				
Mezze penne di semola di g.d.	gg	60	80	100
Prosciutto cotto	gg	20	30	35
Piselli surgelati	gg	25	40	45
Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
Parmigiano reggiano	gg	4	5	5
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Fusilli o pennette al pesto</b>				
Fusilli di semola di g.d.	gg	60	80	100
Pesto (Olio,Basilico, Aglio, Pinoli, Pecorino)	gg	30	40	50
Parmigiano reggiano	gg	4	5	5
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Fusilli al tonno</b>				
Fusilli di semola di g.d.	gg	60	80	100
Sugo pomodoro	gg	30	40	50
Tonno sott'olio sgocciolato	gg	15	20	25
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Fusilli con broccoli</b>				
Fusilli di semola di g.d.	gg	60	80	100
Broccoli surgelati	gg	40	50	60
Prosciutto cotto	gg	8	10	13
Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
Parmigiano reggiano	gg	4	5	5
Cipolla	gg	4	5	6
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
Capperi sotto sale	gg	0,05	0,1	0,12
Aglione	gg	0,05	0,1	0,12

<b>Fusilli al pesto, fagiolini, patate</b>				
Fusilli di semola di g.d.	g	60	80	100
Pesto (Olio,Basilico, Aglio, Pinoli, Pecorino)	g	15	20	30
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Patate fresche	g	25	30	40
Fagiolini surgelati	g	25	30	40
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Gramigna melanzane e olive</b>				
Gramigna di semola di g.d.	g	60	80	100
Melanzane fresche	g	30	40	50
Pomodori pelati	g	20	30	40
Olive nere snocciolate	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Capperi sott'aceto	g	1	2	3
Basilico	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Penne all'arrabbiata</b>				
Penne di semola di g.d.	g	--	--	100
Pomodori pelati	g	--	--	60
Peperoncino secco in polvere	g	--	--	2,2
Pecorino stagionato o Parmigiano	g	--	--	5
Olio extravergine di oliva	g	--	--	13
Sale	g	--	--	0,12
<b>Pennette alla sorrentina</b>				
Pennette di semola di g.d.	g	60	80	100
Pomodori freschi	g	45	60	70
Mozzarella filone	g	20	25	30
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Pepe	g	--	--	0,06
<b>Pennette alle olive</b>				
Pennette di semola di g.d.	g	60	80	100
Pomodori pelati	g	45	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Olive nere snocciolate	g	8	10	13
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pennette alle zucchine</b>				
Pennette di semola di g.d.	g	60	80	100
Zucchine fresche	g	40	50	60
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Aglio, prezzemolo	g	0,05-0,5	0,1-1	0,12-1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Penne alle vongole</b>				
Penne di semola di g.d.	g	60	80	100
Pomodori pelati	g	30	40	50
Vongole surgelate	g	25	30	35
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Aglio, prezzemolo	g	0,05-0,5	0,1-1	0,12-1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pasta ai finocchi</b>				
Pasta di semola di g.d.	g	60	80	100
Finocchi freschi	g	30	40	60
Cipolla	g	10	12	15
Olive nere snocciolate	g	6	8	10
Capperi sotto sale	g	6	7	8
Pecorino stagionato o Parmigiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Aglio	g	0,1	0,1	0,12
Origano	g	0,04	0,05	0,06
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Farfalle tonno e piselli</b>				
Farfalle di semola di g.d.	g	60	80	100
Pomodori pelati	g	30	40	50
Piselli surgelati	g	10	15	20
Tonno sott'olio sgocciolato	g	10	15	20
Carote, sedano, cipolle	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Farfalle alle melanzane</b>				
Farfalle di semola di g.d.	g	60	80	100
Melanzane fresche	g	40	50	60
Pomodori pelati	g	20	30	40
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Basilico	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Farfalle alle zucchini</b>				
Farfalle di semola di g.d.	g	60	80	100
Zucchini fresche	g	40	50	60
Olio extravergine di oliva	g	6	8	10
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pasta alla siracusana con acciughe</b>				
Spaghetti di semola di g.d.	g	60	80	100
Pane grattugiato	g	20	30	40
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Acciughe sotto sale	g	0,5	1	1,2
Prezzemolo, aglio	g	0,5-0,05	1-0,1	1,2-0,12



<b>Sedanini al pomodoro e olive</b>				
Sedanini di semola di g.d.	g	60	80	100
Sugo al pomodoro	g	50	60	70
Olive verdi snocciolate	g	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Sedanini al formaggio</b>				
Sedanini di semola di g.d.	g	60	80	100
Gorgonzola (o altro formaggio da concordare)	g	15	20	25
Fontina	g	15	20	25
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Parmigiano reggiano	g	2	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Linguine/Farfalle al ragù</b>				
Pasta di semola di g.d.	g	60	80	100
<b>Ragù</b>	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Gnocchi di patate al ragù</b>				
Gnocchi di patate	g	150	200	250
Ragù	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Gnocchi di patate al gorgonzola</b>				
Gnocchi di patate	g	--	200	250
Gorgonzola	g	--	20	30
Latte p.s. a lunga conservazione			20	30
Parmigiano reggiano	g	--	5	5
<b>Gnocchi verdi al pomodoro</b>				
Gnocchi di patate e spinaci	g	150	200	250
Sugo pomodoro	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Garganelli prosciutto e piselli</b>				
Garganelli ( pasta secca all'uovo)	g	50	60	70
Prosciutto cotto	g	20	30	35
Piselli surgelati	g	25	40	45
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Garganelli al ragù</b>				
Garganelli (Pasta secca all'uovo)	g	50	60	70
Ragu	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Tagliatelle al ragù</b>				
Pasta (Tagliatelle all'uovo)	g	50	60	70
Ragù	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Tagliatelle al pomodoro</b>				
Pasta (Tagliatelle secche all'uovo)	g	50	60	70
Sugo al pomodoro	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Tagliatelle prosciutto e funghi</b>				
Pasta (Tagliatelle secche all'uovo)	g	50	60	70
Prosciutto cotto	g	20	30	35
Funghi champignons	g	25	40	45
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Gnocchetti sardi pomodoro e pecorino</b>				
Pasta (Gnocchetti sardi) di semola di g.d.	g	60	80	100
Sugo al pomodoro	g	50	60	70
Pecorino stagionato	g	6	8	10
Cipolla, basilico	g	8	10	13
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Orecchiette/Gnocchetti sardi al ragù</b>				
Pasta (Orecchiette)	g	60	80	100
Ragù	g	30	40	50
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Gnocchetti sardi alla marinara</b>				
Gnocchetti sardi di semola di g.d.	g	60	80	100
Gamberetti surgelati	g	10	12	15
Calamari interi surgelati	g	15	20	25
Seppioline surgelate	g	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Prezzemolo tritato	g	1,5	2	2,3
Cipolla, aglio	g	7 – 0,3	8 – 0,5	9 – 0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Brodo vegetale	cc	20	30	40
<b>Orecchiette/Gnocchetti sardi al ragù</b>				
Orecchiette/ Gnocchetti sardi di semola di g.d.	g	60	80	100
Ragù	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5

<b>Orecchiette pomodoro e basilico</b>				
Pasta (Orecchiette) di semola di g.d.	g	60	80	100
Sugo al pomodoro	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Conchiglie pomodoro e ricotta</b>				
Conchiglie di semola di g.d.	g	60	80	100
Sugo pomodoro	g	50	60	70
Ricotta salata da grattugia	g	7	8	10
<b>Spaghetti alla carbonara</b>				
Spaghetti di semola di g.d.	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Uovo pastorizzato	g	15	20	25
Pancetta tesa	g	10	15	18
Olio extravergine di oliva	g	4	6	7
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Spaghetti aglio e olio (peperoncino facoltativo)</b>				
Spaghetti di semola di g.d.	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	5	7	9
Aglione	g	0,7	0,9	1,2
(Peperoncino rosso in polvere)	g	--	--	0,06
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Ravioli/Tortelloni di magro al pomodoro</b>				
Ravioli di magro freschi	g	90	110	130
Sugo al pomodoro	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
<b>Ravioli/Tortelloni di magro burro e salvia</b>				
Ravioli di magro	g	90	110	130
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Burro	g	9	13	15
Salvia	g	0,4	0,5	0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Ravioli in brodo</b>				
Brodo di carne	cc	150	200	250
Ravioli di carne	g	50	60	70
Parmigiano reggiano	g	4	5	5

<b>Sformato di riso</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Sugo al pomodoro	g	20	30	40
Piselli fini surgelati	g	8	10	13
Fontina	g	8	10	13
Uovo pastorizzato	g	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	1,5	2	2,5
Pane grattugiato	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Strozzapreti melanzane e olive</b>				
Pasta secca all'uovo	g	60	80	100
Melanzane fresche	g	30	40	50
Pomodori pelati	g	20	30	40
Olive nere snocciolate	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Capperi sott'aceto	g	1	2	3
Basilico	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Besciamella</b>				
Latte parz. Scremato a lunga conservazione	cc	40	50	60
Farina bianca	g	3	4	5
Noce moscata	g	0,04	0,05	0,06
Burro	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Sugo al pomodoro</b>				
Pomodori pelati o pomodori freschi	g	60	70	80
Cipolla	g	10	15	18
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Basilico - Aglio	g	0,1-0,3	0,2-0,3	0,3-0,4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Ragù</b>				
Pomodori pelati	g	25	30	30
Reale bovino macinato	g	8	10	10
Carote, sedano, cipolla	g	13	15	15
Farina bianca	g	4	5	5
Vino bianco secco	cc	4	5	5
Olio extravergine di oliva	g	6	7	7
Noce moscata	g	0,025	0,03	0,03
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Pesto</b>				
Olio extravergine di oliva	g	10	15	20
Basilico in foglie	g	10	15	20
Pecorino stagionato	g	8	10	13
Pinoli	g	1,5	2	2,5
Aglio	g	0,1	0,1	0,12

<b>Brodo di carne (senza sale)</b>				
Acqua	g	200	250	300
Pollo intero refrigerato	g	20	25	30
Reale o punta di B.A.	g	10	15	18
Patate	g	10	15	18
Carote	g	8	10	13
Sedano	g	6	8	10
Cipolle	g	8	10	13
Chiodi di garofano	g	0,005	0,01	0,012
<b>Brodo vegetale (senza sale)</b>				
Acqua	g	200	250	300
Patate	g	15	20	25
Carote	g	10	15	18
Sedano	g	8	10	13
Zucchine	g	4	5	6
Cipolle	g	10	15	18
Aromi	g	4	5	6

<b>SECONDI PIATTI</b>				
<b>Pollo lesso</b>				
Pollo refrigerato	g	200	250	250
Olio extravergine di oliva	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,12	0,12
<b>Pollo al forno-arrosto</b>				
Pollo refrigerato	g	200	250	250
Sale	g	0,1	0,12	0,12
Olio extravergine di oliva	g	4	5	5
Erbe aromatiche	g	0.1	0.12	0.12
<b>Pollo alla cacciatora</b>				
Pollo refrigerato	g	200	250	250
Pomodori pelati	g	20	25	25
Funghi porcini secchi	g	6	8	8
Funghi champignons freschi	g	25	30	30
Carote	g	10	13	13
Cipolle	g	10	13	13
Sedano	g	5	6	6
Olio extravergine di oliva	g	4	5	5
Prezzemolo	g	1	1,2	1,2
Sale	g	0,1	0,12	0,12
<b>Pollo alla diavola</b>				
Pollo refrigerato	g	200	250	250
Olio extravergine di oliva	g	3	4	4
Salvia, rosmarino	g	2	2,5	2,5
Sale	g	0,1	0,12	0,12
Pepe	g	--	--	0,12
<b>Pollo: fusi/cosce ai peperoni</b>				
Fusi o cosce di pollo refrigerato	g	--	200	220
Pomodori pelati	g	--	30	40
Peperoni freschi o surgelati	g	--	20	25
Olio extravergine di oliva	g	--	4	4
Basilico	g	--	0,1	0,12
Sale	g	--	0,12	0,12
<b>Petto di pollo al prezzemolo</b>				
Petto di pollo refrigerato	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Farina bianca	g	3	4	5
Prezzemolo	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Petto di pollo al limone</b>				
Petto di pollo refrigerato	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Succo di limone	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Cotoletta di pollo (petto di pollo dorato)</b>				
Petto di pollo refrigerato	g	60	80	100
Pane grattugiato	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Farina bianca	g	4	5	6
Uovo pastorizzato	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Cotoletta di tacchino (petto di tacchino dorato)</b>				
Petto di tacchino refrigerato	g	60	80	100
Pane grattugiato	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Farina bianca	g	4	5	6
Uovo pastorizzato	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Cordon bleu al forno</b>				
“Cordon bleu” impanati	g	120 ca	120ca	120ca
<b>Arrotolato di tacchino</b>				
Carne di tacchino refrigerata	g	70	90	110
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Aromi per arrosto	g	0,1	0,1	0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Arrosto di tacchino</b>				
Petto di tacchino refrigerato	g	70	90	110
Olio extravergine di oliva	g	1	2	3
Aglione, rosmarino	g	0,5-0,05	1-0,1	1,2-0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Arrosto di maiale (lonza)</b>				
Lonza suina refrigerata	g	70	90	110
Olio extravergine di oliva	g	1	2	3
Aglione, rosmarino	g	0,5-0,05	0,1-1	1,2-0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Arrosto di manzo</b>				
Scamone o fesa di bovino adulto		70	90	110
Olio extravergine di oliva	g	0,05	0,1	0,12
Aglione, rosmarino	g	0,5-0,05	0,1-1	0,12-1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Brodo vegetale	cc	3	5	7
<b>Arrosto di vitello</b>				
Spalla o fesa di vitello		70	90	110
Olio extravergine di oliva	g	0,05	0,1	0,12
Aglione, rosmarino	g	0,5-0,05	0,1-1	0,12-1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Brodo vegetale	cc	3	5	7

<b>Petto di tacchino agli aromi</b>				
Petto di tacchino refrigerato	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Farina bianca	g	3	4	5
Brodo veg	cc	3	4	5
Aromi per arrosti	g	0,1	0,1	0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Coniglio alla cacciatora</b>				
Coniglio refrigerato coscia	g	120	150	200
Pomodori pelati	g	30	40	50
Brodo vegetale	g	30	40	50
Funghi Champignons	g	6	8	10
Carote, sedano cipolla	g	10	20	30
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Coniglio in umido</b>				
Coniglio retri coscia	g	120	150	200
Verdure fresche (carote, cipolle, sedano)	g	20	25	30
Pomodori pelati	g	10	15	20
Brodo vegetale	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Cipolle	g	4	7	10
Prezzemolo	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Coniglio alle olive verdi e menta</b>				
Coniglio refrigerato coscia	g	120	150	200
Brodo vegetale	g	20	30	40
Olive verdi snocciolate	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Menta	g	0,1	0,1	0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Hamburger (carne rossa o bianca)al forno</b>				
Reale di manzo oppure petto tacchino	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Svizzera alla pizzaiola</b>				
Svizzera di manzo	g	60	80	100
Sugo pomodoro	g	10	15	20
Prezzemolo		0,1	0,1	0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Macinato di carne bovina ( brasato)</b>				
Reale di manzo macinato	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Fetta limone o succo limone	g	8	8	10
Sale	g	0,1	0,1	0,12



<b>Carne ai ferri : Maiale/Pollo/Tacchino</b>				
Bistecca di Lonza suina o petto Pollo o Tacchino	g	60	80	100
Fetta limone o succo limone	g	8	8	10
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Carne frullata rossa o bianca</b>				
Anteriore (spalla/reale) di bovino <b>oppure</b> carne avicola	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Succo di limone	cc	2	3	4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Spezzatino di vitello</b>				
Spalla o reale di vitello refrigerata	g	60	80	100
Patate	g	50	65	80
Carote, sedano, cipolla	g	30	40	50
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Farina bianca	g	3	4	5
Brodo vegetale	cc	3	4	5
Prezzemolo	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Bocconcini di vitello, piselli e carote</b>				
Spalla o reale di vitello refrigerata	g	50	70	90
Piselli surgelati	g	10	15	20
Carote	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Cipolla	g	4	5	6
Salvia	g	2	3	4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Bollito/lesso di manzo (con salsa verde)</b>				
Reale di manzo	g	70	90	110
Verdure miste per brodo	g	20	25	30
Salsa verde (ove prevista)	g	10	12	15
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Brasato di manzo</b>				
Sottofesa o scamone di bovino adulto	g	60	80	100
Pomodori pelati	g	25	30	40
Verdure miste fresche (carote, sedano, cipolla)	g	15	20	25
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Brodo vegetale	cc	25	30	35

<b>Involtini di pollo</b>				
Petto di pollo refrigerato	g	50	60	75
Reale di bovino adulto tritato	g	15	20	25
Brodo vegetale	cc	15	20	25
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Carota	g	10	12	15
Sedano	g	3	4	5
Cipolla	g	3	4	5
Pomodori pelati	g	6	8	10
Uovo pastorizzato	g	5	6,5	8
Prezzemolo	g	2	3	4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Scaloppine di tacchino alla siciliana</b>				
Fesa di tacchino refrigerata	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Farina bianca	g	3	4	5
Brodo vegetale	cc	2	3	4
Capperi sott'aceto	g	1	2	3
Melanzane	g	8	12	15
Sugo pomodoro	g	5	8	10
Acciughe in conserva	g	1	2	3
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Scaloppine ai carciofi</b>				
Fesa di vitello refrigerata	g	60	80	100
Carciofi surgelati a spicchi	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Farina bianca	g	2	3	4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Scaloppine di tacchino al limone</b>				
Fesa di tacchino refrigerata	g	60	80	100
Succo di limone	g	4	5	6
Brodo vegetale	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Farina bianca	g	2	3	4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Scaloppine di manzo alla pizzaiola</b>				
Scamone di bovino adulto	g	60	80	100
Pomodori pelati	g	10	20	30
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Farina bianca	g	2	3	4
Prezzemolo	g	0,6	0,8	1
Aglione	g	0,05	0,1	0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Saltimbocca alla romana</b>				
Lonza di suino	g	50	70	90
Prosciutto cotto	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Farina bianca	g	4	5	6
Brodo vegetale	cc	2	3	4
Salvia	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Punta di vitello al forno</b>				
Punta di vitello refrigerata	g	60	80	100
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Aromi per arrosti	g	0,05	0,1	0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Polpettine al limone</b>				
Reale di manzo tritato	g	50	70	85
Uovo pastorizzato	g	4	6	8
Parmigiano reggiano	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Pane grattugiato	g	3	4	5
Farina bianca 00	g	2	3	4
Succo di limone	g	4	5	6
Prezzemolo	g	0,5	0,7	1
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Polpettine al forno</b>				
Reale di manzo tritato	g	35	50	60
Prosciutto cotto tritato		15	20	25
Uovo pastorizzato	g	4	6	8
Parmigiano reggiano	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Pane grattugiato	g	6	7	9
Prezzemolo - aglio	g	0,5-0,1	0,7-0,1	0,8-0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Polpettine al pomodoro</b>				
Reale di manzo tritato	g	50	70	85
Uovo pastorizzato	g	4	6	8
Parmigiano reggiano	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Pane grattugiato	g	6	7	9
Prezzemolo - aglio	g	0,5-0,1	0,7-0,1	0,8-0,12
Sugo pomodoro		15	20	25
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Polpettine di carni bianche al vapore</b>				
Fesa di tacchino tritata	g	35	50	60
Lonza suina tritata		15	20	25
Uovo pastorizzato	g	4	6	8
Parmigiano reggiano	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Pane grattugiato	g	6	7	9
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Polpettone ripieno</b>				
Reale di manzo tritato	g	50	60	80
Uovo pastorizzato	g	4	6	8
Frittata	g	15	20	25
Cipolla	g	8	10	13
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Parmigiano reggiano	g	2	3	4
Carota	g	8	10	13
Prezzemolo	g	1,2	2	2,2
Noce moscata	g	0,01	0,01	0,01
Pane grattugiato	g	8	10	13
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc		7	8
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Platessa alla mugnaia</b>				
Filetti di platessa congelati	g	110	130	150
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Farina bianca	g	2	3	4
Prezzemolo	g	0,7	0,9	1
Succo di limone	cc	1,4	1,7	2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Platessa dorata al forno</b>				
Filetti di platessa congelati	g	110	130	150
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Uova pastorizzate	g	4	5	6
Farina bianca 00	g	1	1,5	2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Pane grattugiato	g	5	6	7
<b>Filetti di merluzzo gratinati</b>				
Filetti di merluzzo congelati	g	110	130	150
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Pane grattugiato	g	2	3	4
Prezzemolo	g	1,4	1,7	2
Succo di limone	cc	1,4	1,7	2
Aglione	g	0,05	0,1	0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12

<b>Filetti di merluzzo gratinati</b>				
Filetti di merluzzo congelati	gg	110	130	150
Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
Farina bianca 00	gg	1	1,5	2
Pane grattugiato	gg	5	6	7
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Filetto di nasello al forno</b>				
Filetti di nasello	gg	110	130	150
Brodo vegetale	gg	2	3	4
Olio extravergine di oliva	gg	2	2,5	3
Limone	gg	5	7	7
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Filetto di nasello al pomodoro</b>				
Filetti di nasello congelati	gg	110	130	150
Pomodori pelati	gg	15	20	25
Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
Cipolla	gg	3	4	5
Prezzemolo	gg	1,4	1,7	2
Capperi sotto sale	gg	0,8	1	1,2
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Filetto di nasello alle olive</b>				
Filetti di nasello congelati	gg	110	130	150
Olio extravergine di oliva	gg	4	5	6
Olive nere snocciolate	gg	11	13	15
Pomodori a filetti	gg	11	13	15
Origano	gg	0,08	0,1	0,12
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Filetto di nasello ai peperoni</b>				
Filetti di nasello congelati	gg	110	130	150
Olio extravergine di oliva	gg	4	5	6
Peperoni rossi/gialli	gg	11	13	15
Origano	gg	0,08	0,1	0,12
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Filetti di pesce ai ferri</b>				
Filetti di pesce congelati (nasello, merluzzo, halibut)	g	110	130	150
<b>Filetti di pesce con olio e prezzemolo</b>				
Filetti di pesce congelati (platessa,/nasello/merluzzo)	gg	110	130	150
Olio extravergine di oliva	gg	4	5	6
Prezzemolo	gg	1	2	2
Sale	gg	0,1	0,1	0,12

<b>Filetti di scorfano dorati</b>				
Filetti di scorfano congelati	gg	110	130	150
Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
Uova pastorizzate	gg	4	5	6
Farina bianca 00	gg	1	1,5	2
Pane grattugiato	gg	5	6	7
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Filetti di scorfano alla mediterranea</b>				
Filetti di scorfano congelati	gg	110	130	150
Pomodori a filetti	gg	11	13	15
Fagiolini surgelati	gg	11	13	15
Olive nere snocciolate	gg	8	10	13
Origano	gg	0,05	0,1	0,12
Aglio	gg	0,05	0,1	0,12
Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Filetto di halibut al vapore</b>				
Filetti di halibut congelati	gg	110	130	150
Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
Limone	gg	5	7	7
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Cernia in umido</b>				
Filetti di cernia	gg	110	130	150
Pomodori pelati	gg	15	20	25
Olio extravergine di oliva	gg	4	5	6
Aglio	gg	1,4	1,7	2
Cipolla	gg	1,4	1,7	2
Prezzemolo	gg	1,4	1,7	2
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Seppioline in umido</b>				
Seppioline pulite congelate	gg	110	150	170
Pomodori pelati	gg	20	30	40
Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
Prezzemolo	gg	0,8	1	1,2
Peperoncino	gg	0,05	0,1	0,12
Sale	gg	0,1	0,1	0,12
<b>Insalata di polpo</b>				
Polpo congelato	gg	90	110	130
Patate	gg	25	35	45
Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
Prezzemolo	gg	1	1	2
Succo di limone	gg	2	3	4
Sale	gg	0,1	0,1	0,12

<b>Calamari al forno</b>				
Calamari (tubi) congelati	g	80	100	120
Pane grattugiato	g	35	40	50
Capperi dissalati	g	1	1	2
Prezzemolo	g	1	1	2
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Aglione	g	0,3	0,3	0,5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Trancio di spada al forno</b>				
Trancio pesce spada congelato	g	110	130	150
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Trancio di palombo in umido</b>				
Trancio di palombo congelato	g	110	130	150
Pomodori pelati	g	20	25	30
Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
Carote, sedano, cipolla	g	8	10	13
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Trancio di palombo olio e limone</b>				
Trancio di palombo congelato	g	110	130	150
Farina bianca 00	g	3	4	5
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Succo di limone	cc	5	6	7
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Trancio di palombo alla griglia</b>				
Trancio di palombo congelato	g	110	130	150
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Trota alle erbe</b>				
Filetto di trota salmonata congelata	g	110	130	150
Farina bianca 00	g	3	4	5
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Erba cipollina, maggiorana	g	0,8	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Palombo al forno</b>				
Trancio di palombo congelato	g	110	130	150
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Acciughe dissalate	g	0,4	0,7	1
Salvia, rosmarino, timo	g	1,4	1,7	2
Sale, pepe	g	0,1-0,1	0,1-0,1	0,12-0,12

<b>Palombo dorato</b>				
Trancio di palombo congelato	gg	110	130	150
Farina bianca 00	gg	4	5	6
Uovo pastorizzato	gg	5	6	7
Pane grattugiato	gg	5	6	7
Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Spiedini di pesce</b>				
Seppie surgelate	gg	50	60	70
Gamberi surgelati	gg	30	35	40
Calamari surgelati	gg	30	35	40
Brodo vegetale	cc	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Timo, alloro	g	0,2	0,3	0,4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Spiedini di pollo</b>				
Petto di pollo refrigerato	g	60	80	100
Pancetta tesa	g	5	6	7
Salsiccia di tacchino	g	8	10	13
Olio extravergine di oliva	g	0,5	1	1,2
Salvia	g	0,05	0,1	0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Prosciutto crudo e melone</b>				
Prosciutto crudo		50	60	80
Melone		100	150	200
<b>Prosciutto crudo</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	50	60	80
<i>Grammatura ridotta</i>		--	--	40
<b>Prosciutto cotto</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	50	60	80
<i>Grammatura ridotta</i>		--	--	40
<b>Prosciutto di Praga</b>				
	g	--	--	80
<b>Galantina di pollo ( prodotto pronto)</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	50	60	80
<i>Grammatura ridotta</i>		--	--	40
<b>Arrosto di tacchino freddo ( prodotto pronto)</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	50	60	80
<i>Grammatura ridotta</i>		--	--	40
<b>Coppa</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	50	60	80
<i>Grammatura ridotta</i>		--	--	40



<b>Salame</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	50	60	80
<i>Grammatura ridotta</i>		--	--	40
<b>Speck</b>	g	--	--	80
<i>Grammatura intera</i>	g	50	60	80
<i>Grammatura ridotta</i>		--	--	40
<b>Bresaola</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	50	60	80
<i>Grammatura ridotta</i>		--	--	40
<b>Mozzarella</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	60	90	120
<i>Grammatura ridotta</i>		--	--	60
<b>Caprino</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	40	80	80
<i>Grammatura ridotta</i>	g		40	40
<b>Crescenza</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	60	100	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Certosino</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	60	100	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Provolone dolce</b>	g			
<i>Grammatura intera</i>	g	40	70	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Fontina</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	40	70	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Formaggio spalmabile/formaggini</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	30	60	90
<i>Grammatura ridotta</i>	g			60
<b>Caciotta</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	40	70	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Caciocavallo</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	40	70	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Pecorino dolce</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	40	70	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50

<b>Quartiolo</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	40	70	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Emmenthal</b>	g			
<i>Grammatura intera</i>	g	40	70	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Ricotta</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	60	100	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Brie</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	40	70	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Asiago</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	40	70	100
<i>Grammatura ridotta</i>	g			50
<b>Grana Padano</b>				
<i>Grammatura intera</i>	g	30	45	60
<i>Grammatura ridotta</i>	g			40
<b>Insalata di pollo</b>				
Petto di pollo refrigerato	g	--	80	100
Ravanelli	g	--	13	15
Insalata giardiniera sott'aceto	g	--	13	15
Sedano	g	--	13	15
Olio extravergine di oliva	g	--	4	5
Capperi	g	--	3,5	4
Sale	g	--	0,1	0,12
<b>Insalata caprese</b>				
Mozzarella vaccina	g	60	100	100
Pomodoro	g	90	100	150
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Olive nere	g	6	10	10
Basilico	g	1	1,2	1,2
Origano	g	1	1,2	1,2
Sale	g	0,1	0,12	0,12
<b>Pomodori ripieni</b>				
Pomodori	g	120	150	180
Ripieno per verdure (Vedi ricetta)	g	60	70	80
Olio extravergine di oliva	g	3	5	7
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Peperoni ripieni</b>				
Peperoni quadrati colorati	g	110	120	150
Ripieno per verdure (vedi ricetta)	g	50	70	90
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Brodo vegetale	cc	10	15	20

<b>Zucchine ripiene</b>				
Zucchine	g	120	150	180
Ripieno per verdure (Vedi ricetta)	g	60	70	80
Olio extravergine di oliva	g	3	5	7
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Ripieno per verdure</b>				
Reale di manzo tritato	g	30	50	70
Pane grattugiato	g	5	10	15
Uovo pastorizzato	g	8	10	20
Parmigiano reggiano	g	4	5	6
Noce moscata	g	0,05	0,1	0,1
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	6	7	8
Cipolla	g	5	6	7
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Frittata di prosciutto</b>				
Uovo pastorizzato	g	60	90	120
Prosciutto cotto	g	10	20	30
Farina bianca	g	3	4	5
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	6	7	8
Parmigiano reggiano	g	6	7	8
Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Frittata con carciofi</b>				
Uovo pastorizzato	g	60	90	120
Cuori di carciofi congelati	g	30	45	60
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	4	6	8
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Prezzemolo	g	0,8	1	1,2
Farina bianca	g	0,8	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Frittata con asparagi</b>				
Uovo pastorizzato	g	60	90	120
Punte di asparagi surgelate	g	25	35	45
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Farina bianca	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Frittata con spinaci</b>				
Uovo pastorizzato	g	60	90	120
Spinaci surgelati	g	30	40	55
Latte parz. scremato a lunga conservazione	g	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Sale	g	0,1	0,1	0,12
Farina bianca	g	0,8	1	1,2

<b>Frittata con verdura</b>				
Uovo pastorizzato	g	60	90	120
Verdure miste	g	30	40	55
Latte parz. scremato a lunga conservazione	g	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Farina bianca	g	0,8	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Frittata alle zucchine</b>				
Uovo pastorizzato	g	60	90	120
Zucchine fresche o surgelate	g	30	40	55
Latte parz. scremato a lunga conservazione	g	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Farina bianca	g	0,8	1	1,2
Aglione	g	0,1	0,1	0,2
Prezzemolo	g	0,1	0,1	0,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Frittata di patate</b>				
Uovo pastorizzato	g	60	90	120
Parmigiano reggiano	g	4	5	7
Patate	g	35	50	65
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Prezzemolo	g	0,4	0,5	0,6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Frittata con germogli</b>				
Uovo pastorizzato	g	60	90	120
Germogli di soia freschi	g	35	50	65
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Farina bianca	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Frittata con gamberetti</b>				
Uovo pastorizzato	g	--	--	120
Gamberetti sgrassati surgelati	g	--	--	40
Cipolla	g	--	--	13
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	--	--	13
Parmigiano reggiano	g	--	--	7
Olio extravergine di oliva	g	--	--	4
Farina bianca	g	--	--	1,2
Sale	g	--	--	0,12

<b>Omelette al formaggio</b>				
Uovo pastorizzato	g	60	90	120
Provolone dolce	g	15	20	25
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	8	10	13
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Farina bianca	g	0,5	1	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Sformato ai carciofi</b>				
Cuori di carciofi surgelati	g	120	140	160
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	11	13	15
Parmigiano reggiano	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	2	3	3
Uovo pastorizzato	g	30	35	40
Aglione	g	0,1	0,1	0,1
Pane grattugiato	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Sformato di ricotta</b>				
Ricotta vaccina fresca	g	30	40	50
Uovo pastorizzato	g	30	40	50
Patate	g	80	100	130
Parmigiano reggiano	g	4	6	8
Pane grattugiato	g	4	6	8
Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
Noce moscata	g		0,01	0,012
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Sformato di zucca</b>				
Zucca gialla	g	130	150	170
Uovo pastorizzato	g	40	45	50
Parmigiano reggiano	g	4	6	8
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	15	18	20
Pane grattugiato	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	2	3	3
Noce moscata	g	0,01	0,01	0,01
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Sformato alle erbe</b>				
Erbe surgelate	g	120	140	160
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	11	13	15
Parmigiano reggiano	g	4	5	6
Olio extravergine di oliva	g	2	3	3
Uovo pastorizzato	g	30	35	40
Aglione	g	0,1	0,1	0,1
Pane grattugiato	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,1

<b>Strudel di spinaci e fontina</b>				
Pasta sfoglia surgelata	g	50	70	90
Spinaci surgelati	g	50	70	90
Fontina	g	15	25	35
Uova pastorizzate	g	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	2	3	3
Farina bianca 00	g	4	5	5
Aglione	g	0,05	0,1	0,1
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Torta di spinaci</b>				
Pasta sfoglia surgelata	g	50	70	90
Spinaci surgelati	g	50	70	90
Ricotta vaccina	g	20	30	40
Uova pastorizzate	g	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	2	3	3
Farina bianca 00	g	4	5	6
Aglione	g	0,05	0,1	0,1
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Tortino alle zucchine</b>				
Pasta sfoglia surgelata	g	50	70	90
Zucchine fresche	g	50	70	90
Mozzarella carrè	g	20	30	40
Uova pastorizzate	g	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Prezzemolo	g	0,3	0,5	1
Olio extravergine di oliva	g	2	3	3
Farina bianca 00	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Tortino di verdura</b>				
Pasta sfoglia surgelata	g	50	70	90
Carote	g	25	30	35
Piselli surgelati	g	15	20	25
Erbette surgelate	g	10	20	30
Cipolla	g	6	8	10
Uova pastorizzate	g	10	15	20
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	2	3	3
Farina bianca 00	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,1

<b>Crocchette di riso</b>				
Riso parboiled	g	60	80	100
Fontina	g	8	10	13
Uovo pastorizzato	g	7	10	13
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Olio extravergine di oliva	g	1	2	3
Pane grattugiato	g	4	5	6
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Polpette di ricotta</b>				
Ricotta	g	50	60	70
Prosciutto cotto	g	50	60	70
Uovo pastorizzato	g	30	40	50
Parmigiano reggiano	g	5	6	7
Pane grattugiato	g	2	4	6
Farina bianca	g	1	2	3
Noce moscata	g	0,05	0,1	0,1
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Omogeneizzato di carne</b>				
Omogeneizzato di manzo/ pollo/ tacchino/ vitello oppure pesce				
N°1 vasetto da ...	g	80	80	120
<b>Salsa verde</b>				
Prezzemolo	g	10	20	30
Olio extravergine di oliva	g	5	10	15
Capperi	g	4	5	6
Aceto bianco	cc	2	3	3
Sale	g	0,1	0,1	0,1

<b>CONTORNI</b>				
<b>Insalata rossa</b>				
Insalata rossa (trevigiana)	g	50	60	100
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata verde</b>				
Insalata verde (romana, riccia, lattuga, scarola)	g	50	60	100
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata verde e rossa</b>				
Insalata verde (romana, riccia, lattuga, scarola)	g	25	30	50
Insalata rossa (trevigiana)	g	25	30	50
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata verde e germogli</b>				
Insalata verde (indivia, romana)	g	35	40	70
Germogli di soia	g	15	20	30
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata verde e rucola</b>				
Insalata verde (riccia, romana)	g	40	45	70
Rucola	g	10	15	30
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata verde e pomodori</b>				
Insalata verde (riccia, indivia)	g	25	30	70
Pomodori	g	25	30	30
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata verde e rapanelli</b>				
Insalata verde (indivia)	g	50	60	100
Rapanelli	g	30	50	70
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata verde e carote filangè</b>				
Insalata verde (romana)	g	50	60	100
Carote	g	30	50	70
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1



<b>Insalata verde e cetrioli</b>				
Insalata verde (lattuga)	g	50	60	100
Cetrioli	g	30	50	70
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata verde e olive</b>				
Insalata verde (indivia)	g	50	60	100
Olive verdi/nere in salamoia	g	20	40	60
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata verde, pomodori e sedano</b>				
Insalata verde (indivia)	g	50	60	100
Pomodori	g	40	80	120
Sedano bianco	g	30	40	50
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata di stagione</b>				
Insalate miste di stagione	g	50	60	100
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata mista</b>				
Pomodori	g	65	80	120
Insalata verde	g	25	40	60
Carote	g	10	30	40
Sedano	g	10	20	30
Cipolla	g	3	5	7
Basilico	g	0,5	1	1
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata di fagiolini e patate</b>				
Fagiolini verdi surgelati	g	40	50	100
Patate	g	85	100	100
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata di Pomodori</b>				
Pomodori	g	100	150	250
Cipolla	g	3	5	7
Basilico	g	0,5	1	1
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1

<b>Insalata di Pomodori con olive nere</b>				
Pomodori	g	80	120	200
Olive nere	g	20	30	50
Basilico	g	0,5	1	1
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata di pomodori e mais</b>				
Pomodori	g	80	120	200
Mais	g	20	30	50
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Insalata di pomodori e sedano</b>				
Pomodori	g	80	120	200
Sedano bianco	g	20	30	50
Origano	g	2	4	6
Capperi sotto aceto	g	6	8	10
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Purea di patate</b>				
Patate	g	180	200	200
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	25	30	30
Burro	g	8,5	10	10
Noce moscata	g	0,05	0,1	0,1
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Patate arrosto/al forno</b>				
Patate	g	180	200	200
Olio extravergine di oliva	g	5	7	7
Aromi	g	2	3	3
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Patate fritte</b>				
Patate prefritte surgelate ( per cottura in forno)	g	--	--	200
Sale	g	--	--	0,12
<b>Patate lesse / al vapore</b>				
Patate	g	180	200	200
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Patate alla pizzaiola</b>				
Patate	g	180	200	200
Pomodori pelati	g	25	30	30
Olio extravergine di oliva	g	6	7	7
Capperi sotto sale	g	0,5	1	1
Origano	g	3	4	4
Sale	g	0,1	0,1	0,1

<b>Spinaci olio e limone</b>				
Spinaci surgelati	g	180	250	250
Succo di limone	cc	3	4	4
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Spinaci al vapore</b>				
Spinaci surgelati	g	180	250	250
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Spinaci al burro</b>				
Spinaci surgelati	g	180	250	250
Burro	g	6	7	7
Parmigiano reggiano	g	7	8	8
Aaglio	g	0,05	0,1	0,1
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Spinaci saltati</b>				
Spinaci surgelati	g	180	250	250
Olio extravergine di oliva	g	6	7	7
Aaglio	g	0,05	0,1	0,1
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Spinaci aglio e olio</b>				
Spinaci surgelati	g	180	250	250
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Aaglio	g	0,05	0,1	0,1
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Cicoria aglio e olio</b>				
Cicoria catalogna	g	180	250	250
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Aaglio	g	0,05	0,1	0,1
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Erbette all'olio</b>				
Erbette surgelate	g	180	250	250
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Bietole all'agro</b>				
Bieta erbetta surgelata	g	180	250	250
Condimento monodose olio -aceto	n	0,5	1	1
Condimento monodose sale	n	0,5	1	1
<b>Bietole al burro</b>				
Bieta erbetta surgelata	g	180	250	250
Burro	g	5	6	7
Aaglio	g	0,01	0,01	0,01
Sale	g	0,1	0,1	0,1

<b>Barbabietole all'olio</b>				
Barbabietole a cubetti	g	125	150	200
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Fagiolini all'olio</b>				
Fagiolini surgelati	g	125	150	200
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Fagiolini al prezzemolo</b>				
Fagiolini surgelati	g	125	150	200
Cipolla	g	5	10	15
Prezzemolo	g	4	7	10
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Succo di limone	n	0,5	1	1
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Fagiolini al pomodoro</b>				
Fagiolini surgelati	g	125	150	200
Pomodori pelati	g	10	15	20
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Piselli al prosciutto cotto</b>				
Piselli surgelati	g	100	100	100
Olio extravergine di oliva	g	6	6	7
Prosciutto cotto	g	7	7	7
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Piselli al burro</b>				
Piselli surgelati	g	50	50	50
Burro	g	6	6	7
Sale	g	0,5	0,5	0,5
<b>Pisellie carote al burro</b>				
Piselli surgelati	g	50	50	50
Carote fresche o surgelate	g	50	50	50
Burro	g	6	6	7
Sale	g	0,5	0,5	0,5
<b>Zucchine al basilico</b>				
Zucchine fresche o surgelate	g	125	150	200
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Basilico	g	0,1	0,1	0,12
Aglio	g	0,2	0,3	0,4
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Zucchine al vapore</b>				
Zucchine fresche o surgelate	g	125	150	200
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1

<b>Zucchine trifolate</b>				
Zucchine fresche	g	125	150	200
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Aglione, prezzemolo	g	0,1-1,5	0,1 - 2	0,12 – 2,2
Cipolla	g	3	4	5
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Zucchine gratinate</b>				
Zucchine fresche	g	125	150	200
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Prezzemolo	g	3	4	5
Pane grattugiato	g	3	4	5
Aglione	g	0,05	0,1	0,12
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Carote filangè</b>				
Carote	g	125	150	200
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Carote al prezzemolo</b>				
Carote	g	125	150	200
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Prezzemolo	g	0,3	0,7	1
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Carote brasate</b>				
Carote	g	125	150	200
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Prezzemolo	g	0,3	0,7	1
Aglione	g	0,05	0,1	0,12
Brodo vegetale	g	11	13	15
Sugo pomodoro	g	5	6	7
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Carciofi in umido</b>				
Carciofi (cuori) surgelati	g	125	150	200
Olio extravergine di oliva	g	6	7	7
Aglione	g	0,1	0,12	0,12
Prezzemolo	g	1	1,2	1,2
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Cavolfiori gratinati</b>				
Cavolfiori cime freschi o surgelati	g	125	150	200
Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
Latte parz. scremato a lunga conservazione	cc	8	10	13
Farina bianca	g	4	5	7
Uova pastorizzate	g	6	7	10
Sale	g	0,1	0,1	0,1

<b>Cavolo broccolo al vapore</b>				
Cavolo broccolo cime fresco o surgelato	g	125	150	200
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Cavolfiore al vapore</b>				
Cavolfiore cime fresco o surgelato	g	125	150	200
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Cipolline in agrodolce</b>				
Cipolline	gg	--	--	200
Aceto bianco	gg	--	--	15
Zucchero	gg	--	--	2,5
Brodo vegetale	gg	--	--	15
Aglione	gg	--	--	0,1
Sale	gg	--	--	0,1
<b>Melanzane al funghetto</b>				
Melanzane	gg	125	150	200
Pomodori pelati	gg	30	35	50
Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
Aglione	gg	0,1	0,2	0,3
Sale	gg	0,1	0,1	0,1
<b>Macedonia di verdura</b>				
Carote, patate, fagiolini o zucchine	gg	125	150	200
Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
Aglione	gg	0,1	0,1	0,2
Sale	gg	0,1	0,1	0,1
<b>Funghi champignons trifolati</b>				
Champignons surgelati	gg	/	/	160
Olio extravergine di oliva	gg	/	/	7
Prezzemolo	gg	/	/	3
Aglione	gg	/	/	0,1
Sale	gg	/	/	0,5
<b>Finocchi in insalata</b>				
Finocchi	g	125	150	200
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1
<b>Finocchi alla parmigiana</b>				
Finocchi	g	125	150	200
Burro	g	5	6	7
Parmigiano reggiano	g	5	6	8
Sale	g	0,5	0,5	0,5

<b>Lenticchie stufate</b>				
Lenticchie secche	g	30	40	40
Cipolla	g	3	4	4
Salsa di pomodoro	g	3	4	4
Olio extravergine di oliva	g	6	7	7
Foglie d'alloro, pepe	g	0,1	0,2	0,2
Brodo vegetale	cc	15	20	20
Sale	g	0,1	0,1	0,12
<b>Coste al formaggio</b>				
Biete da costa	g	125	150	200
Olio extravergine di oliva	g	6	7	7
Parmigiano reggiano	g	4	5	5
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Coste al burro</b>				
Biete da costa	g	125	150	200
Burro	g	5	6	7
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Verdure cotte miste</b>				
Patate	g	50	100	150
Carote	g	50	50	50
Piselli	g	50	50	50
Olio extravergine di oliva	g	4	6	7
Sale	g	0,1	0,1	0,1
<b>Verdure grigliate</b>				
Verdure grigliate surgelate ( melanzane/zucchine/peperoni)	g	110	130	160
Prezzemolo	g	1	1	1,5
Condimento monodose olio -aceto	n	1	1	1
Condimento monodose sale	n	1	1	1

<b>FRUTTA/DESSERT</b>				
<b>Frutta fresca di stagione</b>	g	140-150	160-180	180-200
<b>Macedonia di frutta sciroppata</b>		50	60	70
Frutta <b>fresca di stagione</b> (a scelta: mele, pere, arance, clementini/ mandarini, uva bianca/ nera, banane, kiwi, pesche, albicocche)	g	50	60	70
Limone	cc	6	8	10
<b>Frutta cotta al forno</b>				
Prugne/Mele	gg	150	180	200
Cannella	gg	0,3	0,4	0,4
Acqua	gg	10	12	15
<b>Yogurt intero o alla frutta in purea (vasetto)</b>	gg	125	125	125
<b>Dessert al cucchiaino gusto vaniglia/cacao</b>	gg	100	125	125
<b>Fetta di dolce (crostata di frutta / torta di mele/ ecc.)</b>	gg	70	80	100

<b>PRODOTTI DA FORNO (PER PASTO)</b>				
<b>Pane Bianco comune / Integrale</b>	g	50/60	60/70	60/70
<b>Grissini stirati Monodose</b>	g	25	30	30

<b>BEVANDA (PER PASTO)</b>				
<b>Acqua oligominerale naturale</b>	cl	50	50	50
<b>DEGENTI/DIPENDENTI</b>				
<b>Acqua oligominerale gassata</b>	cl	--	--	50
<b>DEGENTI/DIPENDENTI</b>				
<b>Soft Drink DIPENDENTI</b>	cl	--	--	33

<b>COLAZIONE/MERENDA</b>				
<b>Bevanda Latte bianco</b>				
Latte parzialmente scremato	dl	1,5	2	2
Zucchero in bustine	g	8	10	16-20
<b>Bevanda Latte con orzo</b>				
Latte parzialmente scremato	dl	1,6	2	2
Zucchero in bustine	g	8	10	16-20
Orzo reidratato	dl	0,3	0,4	0,5
<b>Bevanda di Orzo</b>				
Orzo reidratato	dl	0,3	0,4	0,5
Zucchero in bustine	g	8	10	16-20



<b>Bevanda di the o camomilla</b>				
The o camomilla reidratati	dl	1,5	2	2
Zucchero in bustine	dl	8	10	16-20
Succo di limone monoporzione	n	1	1	1
<b>Yogurt al naturale o alla frutta</b>	g	125	125	125
<b>Prodotti da forno:</b>				
Fette biscottate monoporzione	nr	4	6	6
Biscotti secchi/frollini monoporzione	g	20	30	30
Crackers monoporzione	g	30	40	40
Pane comune	g	40	50	50
Pane Integrale	g	50	60	60
<b>Marmellata/confettura monoporzione</b>	g	25	25	25
<b>Miele monoporzione</b>	g	20	20	20

<b>GENERI DI CONFORTO</b>		
<b>Prodotto</b>	<b>Unità minima funzionale</b>	<b>Imballaggio primario</b>
acqua naturale	1/2 litro	bottiglia pet
acqua gasata	1/2 litro	bottiglia pet
acqua minerale	1,5 litri	bottiglia pet
acqua minerale	1/2 litro	brik
biscotti	porz singola gr 25	pacchetto
biscotto granulato	g 340	busta/barattolo
biscotto granulato senza glutine	g 340	scatola
biscotto prima infanzia	g 300	scatola
burrini	g 10	scat 1kg
orzo solubile	g 500	barattolo
camomilla solubile	g 500	buste
cioccolato solubile	g 1000	barattolo
the solubile senza limone/zucchero	g 100	buste
the solubile al limone zuccherato	1 Kg	confezioni
camomilla filtri	filtro g 1,5	scatola da 100
the filtri	filtro g 1,5	scatola n 100
the deteinato filtri	filtro g 1,5	scatola n 100
latte alta digeribilità	1/2 litro	brik
latte alta qualità intero	1 litro	brik
latte di soia	1/2 litro	brik
latte parzialmente scremato	1 litro	brik
latte fresco intero	1/2 litro	brik
latte fresco parzialmente scremato	1/2 litro	brik
latte in polvere spray granulare istantaneo, materia grassa 1,3% max.	g 500	scatola
succo centrifugato di ananas senza zucchero	cl 200	brik
succo di mela senza zucchero	cl 200	brik
succo arancia senza zucchero	cl 200	brik o bottiglia a perdere
succo di frutta	cl 200	brik
olio di oliva extravergine	1 litro	bottiglia
aceto di vino	1 litro	bottiglia

fette biaglut	g 250	scatola
grissini (non stirati)	g 15	bustine
pane comune senza grassi animali, a fette o panini	kg 1	confez microforata
crema di mais e tapioca	g 200	scatola
crema multicereali	g 250	scatola
crema di riso	g 400	scatola
aspartame in compresse da mg 20	n°400	scatole
liofilizzati di verdura non passata	g 15	busta
liofilizzati di verdura passata	g 8	busta
liofilizzati di agnello	g 80/120	vasetto
liofilizzati di pollo	g 80/120	vasetto
liofilizzati di tacchino	g 80/120	vasetto
marmellata in mono porzioni	g 25	conf apertura a strappo
miele in mono porzioni	g 20	conf apertura a strappo
succo di limone imbottigliato	1 litro	bottiglie
yogurt alla frutta	125gr	vasetti
yogurt magro	125 gr	vasetti
zucchero	g 10	bustine
zucchero	1 kg	pacchetti/ scatole
sale	g 1	bustine
sale grosso	1kg	pacchetti/ scatole
sale fino	1kg	pacchetti/ scatole
omogeneizzato di verdura	g 80	vasetto
omogeneizzato di frutta mista	g 80	vasetto
omogeneizzato di pera	g 80	vasetto
omogeneizzato di prugne	g 80	vasetto
omogeneizzato di mela	g 80	vasetto
omogeneizzato di coniglio	g 80	vasetto
omogeneizzato di formaggio	g 80	vasetto
omogeneizzato di pesce	g 80	vasetto
omogeneizzato manzo	g 120	vasetto
omogeneizzato pollo	g 120	vasetto
omogeneizzato di vitello	g 120	vasetto
grana padano grattugiato	g 5	bustine/ pirottini
pastina glutinata	g 360	scatole
pastina sabbiadoro	g 360	scatole
semolino di grano	g 250	scatole
formaggini	g 25	scatole da 8 pezzi
prosciutto crudo termosigillato	g 30	mono confezione
prosciutto cotto termosigillato	g 30	mono confezione
ghiacciolo	g 70	bustina sigillata
gelato	g 100	coppette
the solubile al limone zuccherato	1 Kg	buste/barattoli

**Tabella di riferimento per le variazioni di peso degli alimenti, prima e dopo la cottura**

**PESO COTTO CORRISPONDENTE A 100 g DI ALIMENTO CRUDO, PARTE EDIBILE**

<b>BOLLITURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>Cereali e derivati</b>	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortellini freschi	192
<b>Legumi freschi</b>	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
<b>Legumi secchi</b>	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
<b>Verdure e ortaggi</b>	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
	Cipolle	73
	Cipolline	78
Finocchi	86	
Patate con buccia	100	
Patate pelate	87	

	Porri	98
	Rape	93
	Spinaci	84
	Topinambur	100
	Zucchine	90
<b>Carni</b>	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
<b>Pesci</b>	Aguglia	86
	Cefalo muggine	85
	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	86
	Orata	86
	Sgombro o maccarello	65
	Sogliola	83
	Spigola	86
	Tonno (trance)	80
<b>Pesci surgelati</b>	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86

<b>FRITTURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>Vegetali</b>	Melanzane	80
	Patate, a spicchi	64
	Peperoni	60
	Zucchine, fettine	76
<b>Carni</b>	Bovino adulto / maiale, fettina	74
	Bovino adulto, fettina panata	88

	Pollo (petto)	83
	Tacchino (petto)	85
<b>Frattaglie</b>	Cuore (bovino adulto)	65
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)	75
	Milza di bovino	74
	Rene di bovino	71
<b>Pesci e molluschi</b>	Acciuga o alice	67
	Aguglia	62
	Anguilla	66
	Lattarini	40
	Polpo	36
	Sarda	59
	Sgombro o maccarello	78
	Tonno (trance)	78
<b>Varie</b>	Funghi prataioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

<b>ARROSTIMENTO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>Carni</b>	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
	Tacchino (petto)***	72
<b>Frattaglie</b>	Cuore (bovino)*	56

	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)*	64
	Milza (bovino)*	77
	Rene (bovino)*	64
<b>Pesci</b>	Aguglia*	63
	Anguilla*	72
	Cefalo muggine**	75
	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sarda*	69
	Sgombro o maccarello*	73
	Sogliola**	70
	Spigola**	75
	Tonno (trance)**	74
Trota**	73	
<b>Pesci surgelati</b>	Cernia**	80
	Dentice**	75
	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
	Spigola**	76
<b>Varie</b>	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

\* Griglia

\*\* Forno a gas

\*\*\* Forno microonde

Fonte: Cra Nut (ex Inran)