



ALLEGATO 5
TABELLA DELLE GRAMMATURE
E DELLE PORZIONI

PRIMI PIATTI (porzioni al crudo e al netto degli scarti)**PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO**

- per piatti asciutti con sughi vari 80 g
- per minestre e piatti in brodo 40 g

PASTA ALL'UOVO

- tagliatelle, fettuccine, tagliolini 100 g
- lasagne, cannelloni, crespelle 200 g
- ravioli, tortelli, tortellini (alla bolognese, alla romana, di magro) 125 g
- per minestre in brodo (tortellini, ravioli) 80 g

RISO

- al pomodoro, al burro, alla milanese, alla parmigiana, con tonno, con piselli, ... 80 g
- pilaf, al salto, con acciughe 80 g
- per minestrone con patate, verdure, legumi 40 g
- per minestre in brodo 40 g

GNOCCHI

- alla piemontese, alla bolognese, alla romana, gratinati 200 g

SUGHI E CONDIMENTI PER PRIMI PIATTI

- olio extravergine d'oliva 10 g
- parmigiano reggiano o grana padano 10 g
- sughi o salse 80 g

PIZZA

- margherita, alla napoletana, capricciosa 250 g



BRODI , CONSOMME' RISTRETTI (porzioni pronte al consumo)

- a base di carne di pollo, manzo, estratti di carne o vegetali 200 g

MINISTRONI , ZUPPE, POTAGE (porzioni pronte al consumo)

- mix di verdure e tuberi, verdure, tuberi e legumi, solo legumi 200 g

LEGUMI

- legumi secchi 50 g
- legumi freschi 150 g
- farina di ceci 50 g

SECONDI PIATTI (porzioni al crudo e al netto degli scarti)**BUSTO DI POLLO**

-
- al forno, lessato, in umido, in gelatina, alla milanese 250 g

PETTO DI POLLO O FESA DI TACCHINO

-
- al forno, arrosto, alla milanese, a scaloppa 100 g

CONIGLIO

-
- arrosto, fritto e dorato, alla cacciatora, in umido (in osso) 250 g
 - disossato arrosto, ripieno 120 g

AGNELLO

-
- arrosto, ai ferri (in osso) 250 g
 - disossato arrosto, ripieno 120 g

POSTERIORE DI BOVINO ADULTO

-
- per bistecche, scaloppine, fettine, roast-beef, tonnati, carne trita 100 g

ANTERIORE DI BOVINO ADULTO

-
- per spezzatini, brasati, bollito, lessi, hamburger 100 g

ANTERIORE DI VITELLO

-
- arrosto, brasato, piccata, tonnata 100 g
 - arrosto farcito, rollata (escluso il ripieno) 100 g

COSCIA O SPALLA DI MAIALE

-
- per arrostiti, porchetta alla romana 100 g

LONZA O FILONE DI MAIALE

-
- per scaloppe ai ferri, al vino bianco, al pomodoro, involtini 100 g

BRACIOLE O CARRE' DI MAIALE

-
- | | |
|--|-------|
| – ai ferri, alla milanese, alla pizzaiola, al burro e salvia | 100 g |
|--|-------|

SALAMELLE, SALSICCE, WURSTEL

-
- | | |
|------------------------|-------|
| – ai ferri, in padella | 100 g |
|------------------------|-------|

PRODOTTI ITTICI (filetti e tranci)

-
- | | |
|------------------------|-------|
| – ai ferri, in padella | 150 g |
|------------------------|-------|

UOVA

-
- | | |
|---|------|
| – sode, al tegame, strapazzate, affogate, al piatto | n° 1 |
| – per omelettes, frittate con ingredienti e farciture varie | n° 1 |

CARNE CONSERVATA

-
- | | |
|----------------------|------|
| – Salumi e affettati | 50 g |
|----------------------|------|

FORMAGGI E LATTICINI

-
- | | |
|--|-------|
| – Formaggi stagionati e semistagionati | 50 g |
| – Formaggi freschi | 100 g |

CONTORNI VARI (porzioni al crudo e al netto degli scarti)**VEGETALI COTTI**

-
- | | |
|--|-------|
| – patate arrosto, a vapore, purè | 200 g |
| – patate fritte, brasate, stufate | 200 g |
| – verdure miste cotte al burro, al forno, a vapore | 200 g |

VERDURE CRUDE

-
- | | |
|---------------------|-------|
| - insalata a foglia | 80 g |
| - ortaggi crudi | 200 g |

SOTTACETI

-
- | | |
|--|------|
| - cipolline, cetrioli, peperoni, giardiniera | 70 g |
|--|------|

POLENTA

-
- | | |
|---------------------------------|-------|
| - preparata secondo le pietanze | 200 g |
|---------------------------------|-------|

FRUTTA FRESCA

- | | |
|-------------|------|
| - mele | 150g |
| - pere | 150g |
| - arance | 150g |
| - mandarini | 150g |
| - pesche | 150g |
| - uva | 150g |

PANE E ALTERNATIVE

- | | |
|---|------|
| - pane di frumento (n° 1 pz da 50 g cad.) | 50 g |
| - grissini (confezione da gr. 13) | n° 2 |
| - cracker (confezione da gr. 15) | n° 2 |

YOGURT e DESSERT A BASE LATTE

- | | |
|--------------------|-------|
| - pre-confezionati | 125 g |
|--------------------|-------|