

GRAMMATURE

Le quantità si intendono per persona e per pasto. Il peso è a crudo e al netto degli scarti. L'unità di misura è il grammo, se non diversamente specificato

Grammature - colazione

CAFFE' LATTE

| | |
|---|--------|
| LATTE INTERO O PARZIALMENTE SCREMATO | 200 g. |
| ZUCCHERO | 15 g. |
| CAFFE' | 25 G. |

LATTE

| | |
|---|--------|
| LATTE INTERO O PARZIALMENTE SCREMATO | 200 g. |
| ZUCCHERO | 15 g. |

THE

| | |
|----------|-------------|
| THE | 1 BUSTINA |
| ACQUA | 200 g. |
| LIMONE | ¼ DI LIMONE |
| ZUCCHERO | 30 g. |

YOGURT

| | |
|-------------------------------|--------|
| YOGURT NATURALE O ALLA FRUTTA | 125 g. |
|-------------------------------|--------|

| | |
|------------------|-------|
| FETTE BISCOTTATE | 40 g. |
|------------------|-------|

| | |
|------|-------|
| PANE | 80 g. |
|------|-------|

| | |
|----------|-------|
| BISCOTTI | 40 g. |
|----------|-------|

| | |
|------------|-------|
| MARMELLATA | 25 g. |
|------------|-------|

Grammature pranzo e cena

PASTINA O SEMOLINO CON BRODO VEGETALE

| | |
|--------------------|--------|
| PASTINA O SEMOLINO | 50 g. |
| PARMIGIANO | 5 g. |
| BRODO VEGETALE | 250 g. |

PASTINA O SEMOLINO CON BRODO DI CARNE

| | |
|--------------------|--------|
| PASTINA O SEMOLINO | 50 g. |
| PARMIGIANO | 5 g. |
| BRODO DI CARNE | 250 g. |

PASTINA CON OLIO E PARMIGIANO

| | |
|---------------|-------|
| PASTINA | 80 g. |
| PARMIGIANO | 5 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

RISO AL BURRO

| | |
|------------|-------|
| RISO | 80 g. |
| PARMIGIANO | 5 g. |
| BURRO | 5 g. |

MACCHERONI AL POMODORO

| | |
|--------------------|--------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| POMODORI PELATI | 120 g. |
| CIPOLLA | |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| BASILICO IN FOGLIE | |
| PARMIGIANO | 5 g. |

MACCHERONCINI AI BROCCOLETTI

| | |
|---------------------|--------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| BROCCOLETTI DI RAPA | 45 g. (p.l. 65 g.) |
| PARMIGIANO | 5 g. |

PENNE AL BURRO E PARMIGIANO

| | |
|------------------|-------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| BURRO | 5 g. |
| PARMIGIANO | 10 g. |

PENNETTE AL TONNO

| | |
|-------------------|-------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| TONNO AL NATURALE | 30 g. |

| | |
|-----------------|-------|
| POMODORI PELATI | 5 g. |
| CIPOLLA | 70 g. |
| AGLIO FRESCO | |

PENNE AIL'OLIO CON PARMIGIANO

| | |
|------------------|-------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| PARMIGIANO | 10 g. |

PASTA E FAGIOLI AL POMODORO

| | |
|------------------|--------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| POMODORI PELATI | 80 g. |
| CIPOLLA | 10 g. (p.l. 25 g.) |
| FAGIOLI FRESCHI | 40 g. (p.l. 80 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 70 g. |
| AGLIO FRESCO | |

SPAGETTI CON OLIVE E POMODORO

| | |
|--------------------|--------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| BASILICO IN FOGLIE | |
| CIPOLLA | 5 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| POMODORI PELATI | 80 g. |
| OLIVE VERDI | 10 g. |
| CAROTE | 10 g. (p.l. 15 g.) |

PENNE AL POMODORO E BASILICO

| | |
|--------------------|--------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| POMODORI PELATI | 120 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| BASILICO IN FOGLIE | |
| CIPOLLA | 10 g. (p.l. 25 g.) |

PENNE AL SUGO DI ZUCCHINE

| | |
|------------------|--------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| CIPOLLA | 10 g. |
| POMODORI PELATI | 80 g. |
| ZUCCHINE VERDI | 50 g. (p.l. 60 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

TRENETTE AL PESTO

| | |
|---------------------|-------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g |
| PESTO ALLA GENOVESE | 20 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

GNOCCHETTI AL RAGU'

| | |
|-------------------|--------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| MACINATO DI CARNE | 50 g. |
| POMODORI PELATI | 100 g. |
| PARMIGIANO | 10 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

LASAGNE

| | |
|------------------|-------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| POMODORI PELATI | 80 g. |
| BURRO | 5 g. |
| FARINA 00 | 10 g. |
| LATTE | 20 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| PARMIGIANO | 20 g. |
| MOZZARELLA | 20 g. |

TORTELLINI IN BRODO

| | |
|----------------|--------|
| TORTELLINI | 60 g. |
| PARMIGIANO | 5 g. |
| BRODO DI CARNE | 250 g. |

MINESTRA DI LENTICCHIE

| | |
|------------------|--------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| LENTICCHIE | 20 g. |
| POMODORI PELATI | 65 g. |
| CAROTE | 40 g. (p.l. 50 g.) |
| SEDANO | 15 g. (p.l. 20 g.) |
| ZUCCHINE VERDI | 40 g. (p.l. 45 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| CIPOLLA | q.b. |
| BRODO VEGETALE | 250 g. |
| PARMIGIANO | 10 g. |

MINESTRA DI CECI

| | |
|------------------|--------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| CECI | 20 g. |
| POMODORI PELATI | 65 g. |
| CAROTE | 40 g. (p.l. 50 g.) |
| SEDANO | 15 g. (p.l. 20 g.) |
| ZUCCHINE VERDI | 40 g. (p.l. 45 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| CIPOLLA | q.b. |
| BRODO VEGETALE | 250 g. |
| PARMIGIANO | 10 g. |

FARFALLE POMODORO E BASILICO

| | |
|--------------------|-------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| POMODORI PELATI | 95 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| CIPOLLA | |
| PARMIGIANO | 10 g. |
| BASILICO IN FOGLIE | |

TORTIGLIONI CON SUGO DI CARCIOFI

| | |
|------------------|---------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| AGLIO FRESCO | |
| CARCIOFI | 80 g. (p.l. 130 g.) |
| PREZZEMOLO | |

RAVIOLI AL SUGO

| | |
|--------------------|--------|
| RAVIOLI | 120 g. |
| CIPOLLA | 5 g. |
| BASILICO IN FOGLIE | |
| POMODORI PELATI | 10 g. |
| PARMIGIANO | 5 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

GNOCCHI AL POMODORO

| | |
|-------------------|--------|
| GNOCCHI DI PATATE | 160 g. |
| POMODORI PELATI | 130 g. |
| CIPOLLA | |
| PARMIGIANO | 15 g. |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |

FUSILLI CON PISELLI

| | |
|------------------|---------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| PARMIGIANO | 10 g. |
| PISELLI FRESCHI | 60 g. (p.l. 110 g.) |
| POMODORI PELATI | 30 g. |
| CIPOLLA | 10 g. (p.l. 25 .) |

TAGLIATELLE CON FUNGHI

| | |
|------------------|--------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| VINO DA CUCINA | |
| FUNGHI FRESCHI | 40 g. (p.l. 50 g.) |
| BRODO FEGETALE | 120 g. |

MINESTRA DI FUNGHI E CARCIOFI

| | |
|------------------|---------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| CIPOLLA | 15 g. (p.l. 35 g.) |
| CARCIOFI | 50 g. (p.l. 140 g.) |
| PARMIGIANO | 10 g. |
| CAROTE | 25 g. (p.l. 35 g.) |
| FUNGHI FRESCHI | 25 g. (p.l. 30 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

MINESTRA DI VERDURE

| | |
|------------------|--------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| POMODORI PELATI | 65 g. |
| CAROTE | 40 g. (p.l. 50 g.) |

| | |
|----------------|--------------------|
| SEDANO | 15 g. (p.l. 20 g.) |
| ZUCCHINE VERDI | 40 g. (p.l. 45 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| CIPOLLA | q.b. |
| BRODO VEGETALE | 250 g. |
| PARMIGIANO | 10 g. |
| ZUCCA GIALLA | 25 g. (p.l. 35 g.) |

MINESTRA PATATE E POMODORO

| | |
|--------------------|----------------------|
| PASTA ALIMENTARE | 80 g. |
| PATATE | 180 g. |
| CAROTE | 125 g. (p.l. 210 g.) |
| POMODORI PELATI | 55 g. |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| CIPOLLA | |
| PREZZEMOLO | |
| BASILICO IN FOGLIE | |

RISOTTO AI FUNGHI

| | |
|----------------|--------------------|
| RISO | 80 g. |
| BRODO VEGETALE | 95 g. |
| CIPOLLA | 15 g. (p.l. 40 g.) |
| FUNGHI FRESCHI | 15 g. (p.l. 20 g.) |
| OLIO DI OLIVA | |

RISI E BISI

| | |
|------------------------|-------|
| RISO | 80 g. |
| PISELLEI FRESCHI | 15 g. |
| BRODO VEGETALE | 95 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| PROSCIUTTO COTTO MAGRO | 15 g. |
| PREZZEMOLO | |
| PARMIGIANO | 5 g. |
| CIPOLLA | |

MINISTRONE DI RISO CON POMODORO

| | |
|--------------------|--------------------|
| RISO | 80 g. |
| SEDANO | |
| PARMIGIANO | 5 g. |
| PATATE | 30 g. (p.l. 35 g.) |
| FAGIOLI FRESCHI | 10 g. (p.l. 20 g.) |
| BASILICO IN FOGLIE | |
| CIPOLLA | 10 g. (p.l. 25 g.) |
| CAROTE | 30 g. (p.l. 40 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| ZUCCHINE VERDI | 30 g. (p.l. 35 g.) |
| POMODORI | 25 g. |
| PISELLI FRESCHI | 10 g. (p.l. 20 g.) |

RISOTTO ALLE MELANZANE

| | |
|-----------------|--------------------|
| RISO | 80 g. |
| POMODORI PELATI | 80 g. |
| MELANZANE | 40 g. (p.l. 50 g.) |

OLIO DI OLIVA 5 g.
BASILICO IN FOGLIE

RISOTTO AL POMODORO

RISO 80 g.
CIPOLLA
POMODORI PELATI 95 g.
OLIO DI OLIVA 5 g.

RISOTTO ALLA MILANESE (ZAFFERANO)

RISO 80 g.
CIPOLLA
PARMIGIANO 5 g.
VINO DA CUCINA 10 g.
OLIO DI OLIVA 5 g.
ZAFFERANO 5 g.
BRODO VEGETALE 100 g.

RISO CON ZUCCHINE

RISO 80 g.
ZUCCHINE VERDI 65 g. (p.l. 70 g.)
PREZZEMOLO
OLIO DI OLIVA 5 g.
VINO DA CUCINA
BRODO VEGETALE 160 g.

MINISTRONE DI RISO SENZA POMODORO

RISO 50 g.
CIPOLLA 10 g.
PARMIGIANO 5 g.
PREZZEMOLO
ZUCCHINE VERDI 25 g.
PISELLI FRESCHI 10 g.
PATATE 30 g. (p.l. 35)
CAROTE 30 g. (p.l. 40)
FAGIOLI FRESCHI 5 g. (p.l. 10)
OLIO DI OLIVA 5 g.
BASILICO IN FOGLIE

RISOTTO CON SPINACI

RISO 80 g.
CIPOLLA 10 g.
OLIO DI OLIVA 5 g.
SPINACI 65 g. (p.l. 75 g.)
BRODO VEGETALE 120 g.
PARMIGIANO 5 g.

ZUPPA DI VERDURE CON PATATE

PATATE 200 g.
CAROTE 100 g.
SEDANO
PREZZEMOLO

| | |
|-----------------|----------------------|
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| ZUCCHINE VERDI | 100 g. (p.l. 110 g.) |
| CIPOLLA | 20 g. (p.l. 50 g.) |
| FAGIOLINI VERDI | 80 g. (p.l. 85 g.) |
| PARMIGIANO | 20 g. |
| ZUCCA GIALLA | 40 g. (p.l. 60 g.) |

FILETTO ALLA MENTA

| | |
|-----------------|--------|
| VITELLO MAGRO | 180 g. |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| MENTA IN FOGLIE | |

ARROSTO DI VITELLO AL LIMONE

| | |
|-----------------|--------|
| VITELLO MAGRO | 160 g. |
| SUCCO DI LIMONE | |
| LATTE SCREMATO | 65 g. |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |

COSCIA DI POLLO AI FERRI E OLIO

| | |
|-----------------|----------------------|
| COSCIA DI POLLO | 160 g. (p.l. 220 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |

PETTO DI POLLO AL LIMONE

| | |
|-----------------|--------|
| PETTO DI POLLO | 180 g. |
| PREZZEMOLO | |
| SUCCO DI LIMONE | |

PETTO DI POLLO AI FERRI E AROMI

| | |
|----------------|--------|
| PETTO DI POLLO | 180 g. |
| ROSMARINO | |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| PREZZEMOLO | |

INVOLTINI DI POLLO AL FORNO

| | |
|----------------|--------|
| POLLO | 180 g. |
| PREZZEMOLO | |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| AGLIO FRESCO | |
| VINO DA CUCINA | |

BOCCONCINI DI PETTO DI POLLO IN BURRO E SALVIA

| | |
|----------------|--------|
| PETTO DI POLLO | 180 g. |
| BURRO | 5 g. |
| SALVIA | q.b. |

POLLO ALLA CACCIATORA

| | |
|----------------|--------|
| PETTO DI POLLO | 180 g. |
| CIPOLLA | |

| | |
|-----------------|--------|
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| POMODORI PELATI | 40 g. |
| VINO DA CUCINA | |
| BRODO VEGETALE | 200 g. |

CONIGLIO ALLA CACCIATORA

| | |
|-----------------|--------|
| CONIGLIO | 180 g. |
| CIPOLLA | |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| POMODORI PELATI | 40 g. |
| VINO DA CUCINA | |
| BRODO VEGETALE | 200 g. |

SCALOPPINE AL FORNO

| | |
|-----------------|--------|
| VITELLO MAGRO | 160 g. |
| PREZZEMOLO | |
| BURRO | 10 g. |
| SUCCO DI LIMONE | |
| FARINA 00 | 15 g. |

BRASATO DI MANZO CON PATATE

| | |
|-----------------|---------------------|
| MANZO MAGRO | 180 g. |
| CAROTE | 35 g. (p.l. 40 g.) |
| PATATE | 90 g. (p.l. 110 g.) |
| CIPOLLA | |
| POMODORI PELARI | 215 g. |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |

SPEZZATINO AL POMODORO

| | |
|-----------------|--------------------|
| MANZO MAGRO | 160 g. |
| CAROTE | 35 g. (p.l. 40 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| POMODORI PELATI | 220 g. |
| CIPOLLA | |
| VINO DA CUCINA | |

FETTINE DI MANZO ALLA PIZZAIOLA

| | |
|-----------------|--------|
| MANZO MAGRO | 180 g. |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| POMODORI PELATI | 225 g. |
| CIPOLLA | |

ROAST BEEF

| | |
|-----------------|--------|
| MANZO MAGRO | 180 g. |
| SUCCO DI LIMONE | |

POLPETTONE AL FORNO

| | |
|-----------------------------|--------|
| MANZO MAGRO | 160 g. |
| LATTE PARZIALMENTE SCREMATO | 15 g. |

| | |
|---------------|-------|
| UOVO INTERO | 30 g. |
| AGLIO FRESCO | |
| PANE RAFFERMO | 15 g. |
| PARMIGIANO | 10 g. |
| PREZZEMOLO | |
| OLIO DI MAIS | 10 g. |

FESA DI TACCHINO ARROSTO

| | |
|------------------|--------|
| FESA DI TACCHINO | 180 g. |
| ROSMARINO | |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| VINO DA CUCINA | |

BRESAOLA CON RUCHETTA

| | |
|-----------------|-------|
| BRESAOLA | 80 g. |
| RUCOLA | 40 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| SUCCO DI LIMONE | |

FILETTI DI SOGLIOLA ALLE OLIVE

| | |
|---------------------|--------------------|
| FILETTI DI SOGLIOLA | 160 g. |
| PREZZEMOLO | |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| OLIVE NERE | 30 g. (p.l. 35 g.) |
| VINO DA CUCINA | |
| ORIGANO | |

FILETTI DI MERLUZZO ALLA MUGNAIA

| | |
|---------------------|--------|
| FILETTI DI MERLUZZO | 160 g. |
| FARINA 00 | 15 g. |
| POMODORI PELATI | 40 g. |
| CAPPERI | q.b. |
| OLIO DI OLIVA | 15 g. |

TRANCI DI MERLUZZO OLIO E PREZZEMOLO

| | |
|--------------------|--------|
| TRANCI DI MERLUZZO | 160 g. |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| SUCCO DI LIMONE | |
| PREZZEMOLO | |

FILETTI DI SOGLIOLA LESSATI

| | |
|---------------------|--------|
| FILETTI DI SOGLIOLA | 160 g. |
| AGLIO FRESCO | |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| SUCCO DI LIMONE | |
| PREZZEMOLO | |

PLATESSA ALLA PIZZAIOLA

| | |
|-----------------|----------------------|
| PLATESSA | 180 g. (p.l. 360 g.) |
| POMODORI PELATI | 90 g. |

| | |
|---------------------------|----------------------|
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| DENTICE STUFATO | |
| DENTICE | 140 g. (p.l. 220 g.) |
| AGLIO FRESCO | |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| PREZZEMOLO | |
| VINO DA CUCINA | 15 g. |
| SUCCO DI LIMONE | |
| PALOMBO STUFATO | |
| PALOMBO | 180 g. (p.l. 280 g.) |
| AGLIO FRESCO | |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| PREZZEMOLO | |
| VINO DA CUCINA | 20 g. |
| STRACCHINO | 90 g. |
| MOZZARELLA FRESCA | 90 g. |
| BEL PAESE | 50 g. |
| FONTINA | 70 g. |
| CERTOSINO | 90 g. |
| CRESCENZA | 100 g. |
| EMMENTHAL | |
| PROSCIUTTO CRUDO MAGRO | 100 g. |
| MELANZANE ALLA PARMIGIANA | |
| MELANZANE | 160 g. (p.l. 170 g.) |
| MOZZARELLA | 50 g. |
| PARMIGIANO | 15 g. |
| PROSCIUTTO COTTO MAGRO | 65 g. |
| POMODORI PELATI | 160 g. |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| INSALATA MISTA | |
| LATTUGA | 240 g. (p.l. 400 g.) |
| MAIS | 70 g. |

| | |
|-----------------|---------------------|
| POMODORI | 70 g. (p.l. 75 g.) |
| CAROTE | 95 g. (p.l. 120 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| SUCCO DI LIMONE | |

POMODORI IN INSALATA CON OLIO

| | |
|---------------|----------------------|
| POMODORI | 200 g. (p.l. 210 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

CAROTE BRASATE CON OLIO

| | |
|----------------|----------------------|
| CAROTE | 200 g. (p.l. 250 g.) |
| BRODO VEGETALE | 300 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

INSALATA DI PATATE

| | |
|---------------|----------------------|
| PATATE | 200 g. (p.l. 220 g.) |
| PREZZEMOLO | |
| CIPOLLA | 20 g. |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |

TEGLIA DI VERDURE AL FORNO

| | |
|----------------|----------------------|
| POMODORI | 180 g. (p.l. 220 g.) |
| CIPOLLA | 70 g. (p.l. 75 g.) |
| MELANZANE | 55 g. (p.l. 80 g.) |
| ZUCCHINE VERDI | 55 g. (p.l. 65 g.) |
| PEPERONI | 35 g. (p.l. 55 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |
| PREZZEMOLO | |

CICORIA LESSATA CON OLIO

| | |
|---------------|----------------------|
| CICORIA | 180 g. (p.l. 270 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

BIETOLE LESSATE CON OLIO

| | |
|---------------|----------------------|
| BIETOLE | 200 g. (p.l. 220 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |

SPINACI LESSATI

| | |
|-----------------|----------------------|
| SPINACI | 250 g. (p.l. 290 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |
| SUCCO DI LIMONE | |

PUREA DI PATATE

| | |
|----------------|----------------------|
| PATATE | 160 g. (p.l. 180 g.) |
| LATTE SCREMATO | 50 g. |
| BURRO | 5 g. |
| PARMIGIANO | 15 g. |

CAROTE GRATTUGIATE CON OLIO

CAROTE 200 g. (p.l. 250 g.)
OLIO DI OLIVA 5 g.
SUCCO DI LIMONE

CAROTE PATATE E FAGIOLINI

CAROTE 150 g. (p.l. 190 g.)
PATATE 75 g. (p.l. 85 g.)
FAGIOLINI VERDI 45 g. (p.l. 50 g.)
OLIO DI OLIVA 5 g.

PATATE ARROSTITE AL FORNO

PATATE 240 g. (p.l. 255 g.)
OLIO DI OLIVA 10 g.

PATATE E CAROTE ALL'OLIO

PATATE 180 g. (p.l. 190 g.)
CAROTE 80 g. (p.l. 100 g.)
OLIO DI OLIVA 10 g.

PATATE IN PADELLA CON AROMI

PATATE 180 g. (p.l. 190 g.)
BASILICO IN FOGLIE 20 g.
PARMIGIANO
PREZZEMOLO
AGLIO FRESCO
OLIO DI OLIVA 5 g.

CAROTE PATATE E ZUCCHINE

CAROTE 150 g. (p.l. 190 g.)
PATATE 75 g. (p.l. 80 g.)
ZUCCHINE VERDI 45 g. (p.l. 50 g.)
OLIO DI OLIVA 5 g.
SUCCO DI LIMONE 10 g.

CAVOLINI DI BRUXELLES IN UMIDO

CAVOLINI DI BRUXELLES 200 g. (p.l. 250 g.)
OLIO DI OLIVA 10 g.
AGLIO FRESCO

BARBABIETOLE IN INSALATA

BARBABIETOLE 250 g. (p.l. 310 g.)
OLIO DI OLIVA 10 g.

MISTO DI VERDURE

| | |
|-----------------|----------------------|
| RADICCHIO ROSSO | 150 g. (p.l. 280 g.) |
| SCAROLA | 75 g. (p.l. 120 g.) |
| INDIVIA | 45 g. (p.l. 80 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |

INSALATA FRESCA

| | |
|---------------|----------------------|
| CAROTE | 150 g. (p.l. 190 g.) |
| LATTUGA | 50 g. (p.l. 80 g.) |
| POMODORI | 50 g. |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

GIARDINIERA DI VERDURA

| | |
|---------------|----------------------|
| CAROTE | 180 g. (p.l. 240 g.) |
| SEDANO | 55 g. (p.l. 80 g.) |
| PATATE | 90 g. (p.l. 95 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

RADICCHIO AI FERRI

| | |
|-----------------|----------------------|
| RADICCHIO ROSSO | 200 g. (p.l. 340 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 5 g. |

CAVOLFIORE IN INSALATA

| | |
|---------------|----------------------|
| CAVOLFIORE | 200 g. (p.l. 260 g.) |
| OLIO DI OLIVA | 10 g. |

| | |
|--------------------------------------|--------|
| BUDINO ALLA VANIGLIA O AL CIOCCOLATO | 120 g. |
|--------------------------------------|--------|

| | |
|------------------------------|---------|
| ACQUA OLIGOMINERALE NATURALE | 500 ml. |
|------------------------------|---------|

| | |
|------|-------|
| PANE | 80 g. |
|------|-------|

Nota Bene:

- la carne, il pesce, il prosciutto, il formaggio e la frutta possono essere sostituiti da omogeneizzati g. 120

GRAMMATURE MENU PER I PAZIENTI DIALIZZATI

panino imbottito (gli ingredienti sono a scelta tra quelli elencati)

tè: 1 bustina + ¼ di limone

oppure caffè gr.5

Zucchero gr.30

acqua minerale

Panino imbottito:

panino con prosciutto cotto: pane di frumento gr.100 + prosciutto cotto gr.50

panino con prosciutto crudo: pane di frumento gr.100 + prosciutto crudo magro gr.70

panino con mozzarella: pane di frumento gr.100 + mozzarella gr.50 + pomodoro gr.70

panino con certosino: pane di frumento gr.100 + certosino gr.50

panino con Bel Paese: pane di frumento gr.100 + Bel Paese gr.40

omogeneizzati 120 gr.

GRAMMATURE MENU' DIETA SPECIALE PER PAZIENTI DIABETICI

Le quantità si intendono per persona e per pasto. Il peso è a crudo e al netto degli scarti. L'unità di misura è il grammo, se non diversamente specificato. Pranzo e cena sono fra loro intercambiabili. Sono da escludere alimenti e bevande zuccherate.

| COLAZIONE | Kcal 2000 g. | Kcal 1700 g. | Kcal 1400 g. |
|--|-----------------|------------------------|-----------------|
| LATTE INTERO OPPURE LATTE PARZIALMENTE SCREMATO | 250 300 | 200 250 | 150 200 |
| PANE (PREFERIBILMENTE INTEGRALE) | 50 | 40 | 30 |
| CAFFE' OPPURE THE | | 1^ TAZZINA 1^ TAZZA | |

| PRANZO | Kcal 2000 g. | Kcal 1700 g. | Kcal 1400 g. |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|
| PASTA O RISO | 60 | 50 | 30 |
| PANE (PREFERIBILMENTE INTEGRALE) OPPURE PATATE | 60 150 | 50 130 | 30 80 |
| CARNE MAGRA (MANZO, VITELLO, CONIGLIO, POLLO, ecc.) OPPURE PESCE MAGRO (SOGLIOLA, MERLUZZO, DENTICE, ecc.) ORTAGGI (INSALATE, VERDURE COTTE, POMODORI ecc.) | 100 120 300 | 100 120 300 | 100 120 300 |
| FRUTTA FRESCA (VEDI TABELLA SOSTITUZIONE FRUTTA) - MELA | 150 | 150 | 150 |
| OLIO DI CONDIMENTO | 20 | 15 | 15 |

| CENA | Kcal 2000 | Kcal 1700 | Kcal 1400 |
|--|----------------|----------------|----------------|
| | g. | g. | g. |
| PASTA O RISO | 60 | 50 | 30 |
| PANE (PREFERIBILMENTE INTEGRALE) OPPURE PATATE | 60 150 | 50 130 | 30 80 |
| CARNE MAGRA (MANZO, VITELLO, CONIGLIO, POLLO, ecc.) OPPURE PESCE MAGRO (SOGLIOLA, MERLUZZO, DENTICE, ecc.) OPPURE | 100 120 | 100 120 | 100 120 |
| PROSCIUTTO CRUDO SGRASSATO OPPURE MOZZARELLA O CRESCENZA OPPURE FONTINA | 70 50 35 | 70 50 35 | 70 50 35 |
| ORTAGGI (INSALATE, VERDURE COTTE, POMODORI ecc.) | 300 | 300 | 300 |
| FRUTTA FRESCA (VEDI TABELLA SOSTITUZIONE FRUTTA) - MELA | 150 | 150 | 150 |
| OLIO DI CONDIMENTO | 20 | 15 | 15 |

Tabella sostitutiva frutta.

150 g. di mela possono essere sostituiti da:

| | | |
|------------------|----|-----|
| ALBICOCHE | g. | 225 |
| ARANCE | g. | 165 |
| BANANE | g. | 90 |
| CACHI | g. | 120 |
| ANGURIA | g. | 240 |
| FICHI | g. | 105 |
| MANDARINI | g. | 160 |
| MELONE (ESTATE) | g. | 210 |
| MELONE (INVERNO) | g. | 300 |
| PERE | g. | 170 |
| PESCHE | g. | 200 |
| UVA | g. | 120 |

CALENDARIO DEGLI ORTAGGI FRESCHI

GENNAIO

barbabietole, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavoli, cavolfiori, cicoria, cipolle, coste, finocchi, patate, porri, lattuga, radicchio, sedano, spinaci, verze, zucca.

FEBBRAIO

bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cicoria, cipolle, erbe, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, prezzemolo, sedano, verze zucca, spinaci.

MARZO

carciofi, carote, cicoria, coste, erbe, finocchi, lattuga, patate, porri, radicchio, ravanelli, rosmarino, salvia,, sedano, spinaci, verze.

APRILE

asparagi, carote, cicoria, cipolle, broccoli, carciofi, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, piselli,porri, ravanelli, scarola, sedano, spinaci,verze, zucchine.

MAGGIO

asparagi, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, porri,ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine.

GIUGNO

asparagi, barbabietole, bietole, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, verze, zucchine.

LUGLIO

barbabietole, bietole, carote, catalogna, cetrioli, cipolle, coste fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine.

AGOSTO

barbabietole, carote, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, sedano, spinaci, sedano, zucchine, zucca.

SETTEMBRE

carote, cavoli, cetrioli, cicoria, coste, erbe, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, sedano, spinaci zucca, zucchine

OTTOBRE

barbabietole, carote, catalogna, cavolfiori, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca.

NOVEMBRE

barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di bruxelles, cicoria, coste, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, insalata belga, lenticchie, porri, radicchio, sedano, soncino, spinaci, zucca.

DICEMBRE

barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di bruxelle, cicoria, cipolle, coste, erbe, finocchi, funghi, indivia, lattuga, scarola, sedano, spinaci.

CALENDARIO DEI PRODOTTI FRUTTICOLI FRESCHI

GENNAIO

arance, banane, cachi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

FEBBRAIO

arance, banane, frutta secca, mele, pere, pompelmi, mandarini

MARZO

arance, banane, mele, pere, pompelmi

APRILE

banane, mele, pere, pompelmi, nespole

MAGGIO

fragole, pompelmi, banane, ciliege, nespole, pere, prugne

GIUGNO

albicocche, amarene, ciliege, fragole, fichi, pere, susine, mele

LUGLIO

albicocche, anguria, ciliege, fichi, meloni, pere, susine, pesche

AGOSTO

anguria, albicocche, meloni, pesche, mele, susine, pere, prugne

SETTEMBRE

fichi, pere, mele, pesche, prugne, susine, uva

OTTOBRE

cachi, limoni, mandaranci, mele, uva, pere

NOVEMBRE

arance, ananas, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi

DICEMBRE

ananas arance, banane, mele, pere, mandarini, pompelmi, cachi