

TABELLA DIETETICA		
	GRAMMATURA DEI GENERI ALIMENTARI	
ALIMENTI:	SCUOLE ELEMENTARI	SCUOLE MEDIE
MINESTRE:		
Pasta (di semola o all'uovo)	80	120
Risotto	80	120
Pasta,riso,orzo per preparazione di minestrone, passati, creme, brodo	30	30
Stracciatella (uovo)	1	1
Verdure per minestrone o passati	100	150
Fagioli o altri legumi secchi	40	50
Pasta per pasticcio	70	70
Gnocchi completi	250	250
Semolino: crema di riso	30	=
Tortellini in brodo	40	40
Tortellini asciutti	80	80
PIETANZE FREDDI:		
Prosciutto crudo	50	70
Prosciutto cotto	50	70
Salumi misti	50	70
Mozzarella	90	100
Formaggio da taglio	90	100
CONTORNI		
Insalata	40	50
Pomodori	100	120
Verdura cotta	100	120
Purea di: patate;piselli, carote	150	180
Legumi freschi	100	100
Verdure miste	50	60
CONDIMENTI PER USI DI CUCINA		
Carne tritata per ragù	30	40
Pelati sgocciolati-pomodori freschi	50	50
Parmigiano grattugiato	12	15
Olio per contorni crudi	10	15
Olio per contorni cotti	15	20
PIETANZE:		
Tonno	50	80
Bistecca scaloppina	100	120
Carne per cotoletta	100	120
Carne per arrosto-brasato	150	200
Carne per bollito	120	150
Carne per hamburger	100	120
Carne per spezzattino	150	200
Carne per polpette	100	120

Petto di pollo o tacchini	150	200
Coniglio o pollo con osso	250	300
Pesce in trancio	120	150
Pesce per cotoletta	100	120
Frittata (uovo)	1	2
Uova sode	1	2
ALIMENTI VARI:		
Crostini	10	20
Polenta (farina)	15	20
Pane	50	80
Marmellata-miele	25	30
Cioccolata in pezzi	50	80
Latte o cioccolata in tazza	150	200
Cacao (per cioccolata in tazza)	10	20
Biscotti	25	30
Yogurt	125	125
FRUTTA:		
Macedonia di frutta fresca	100	150
Macedonia di frutta cotta	100	150
Frutta in genere	80	100
Frutta per frullato	100	120
Agrumi per spremuta	120	200