

Sede di: Casale Monferrato

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Via Palestro, 41 – 15033 Casale Monferrato

## PROSPETTO GRAMMATURE PER ADULTI

	adulti
<u>CEREALI E DERIVATI</u>	<u>grammi</u>
pasta o riso asciutti	80/100
pasta o riso in brodo	45
gnocchi di patate	250
farina di mais per polenta	100
pasta per pizza	180-200
pasta sfoglia per torta di verdura	90
pane	60
pane integrale per crostini	40
fette biscottate	50
patate:	
-per contorno	250
-per purea	200
-per sfornati	200
-per minestrone o passato	100
-per creme	150
<u>CARNE, PESCE, UOVA</u>	
carne (pollo, tacchino, manzo, coniglio)	100
carne per polpette	70
pesce surgelato (sogliola, nasello, orata, palombo, merluzzo)	130-150
pesce per sugo	30
uova (sode, per frittata, per omelette)	1 -2
uova per preparazioni	1x3
<u>LATTE, FORMAGGIO, SALUMI</u>	
formaggi freschi (certosino, quartirolo, mozzarella, scamorza, robiolina)	80-100
mozzarella per pizza	60
ricotta di latte vaccino	130-150
ricotta per preparazioni	50
formaggio stagionato (taleggio, parmigiano)	70
parmigiano grattugiato per primi piatti	5
formaggio per preparazioni	20
latte fresco parz. scremato (per colazione)	ml 200-250

bresaola	80
prosciutto crudo	70
prosciutto cotto	70
prosciutto cotto per preparazioni	30

## **ORTAGGI E LEGUMI**

Per contono:

-carote,finocchi, zucchine, cavolfiore, pomodori..	200
-spinaci	150
-insalata	100
-biete,carciofi,asparagi....	120

Per frittate (e crocchette)

-zucchine,bietine	120
-------------------	-----

Per minestrone o passato:

-verdure miste	140
-legumi freschi	40
aromi	q.b.

Per creme:

-carote	150
-piselli	100
-legumi secchi	40
aromi	q.b.

Per pasta e risotti:

-melanzane,zucchine,cavolfiore...	100
-zucca	80
-funghi secchi	25
-legumi secchi	30
-legumi freschi	60

## **CONDIMENTI**

olio per primi piatti con sugo	3
olio per primi piatti "in bianco"	5
olio per secondi piatti	3
olio per contorni	5

panna da cucina	30
pesto	25
pomodoro, aromi	q.b.

<b><u>FRUTTA DI STAGIONE</u></b>	200
----------------------------------	-----

<b><u>ACQUA MINERALE</u></b> (per pasto)	500ml
--	-------

**N.B.: Il peso degli alimenti è riferito a crudo e al netto degli scarti ed è espresso procapite.**