

ASL "VC" - VERCELLI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

GRAMMATURE ALIMENTI AL NETTO EDIBILE A CRUDO

DESCRIZIONE ALIMENTO	GRAMMATURE			
	NIDO	MATERNE	ELEMENTARI	MEDIE
PASTA PER PRIMI ASCIUTTI	40	50	60	70
PASTA PER MINESTRE	20	30	40	45/50
RISO PER PRIMI ASCIUTTI	40	50	60	70
RISO PER MINESTRE	20	30	40	45/50
GNOCCHI DI PATATE	80/100	100/150	150/180	200
CRESPELLE	60	80	120	160
PASTA RIPIENA (CAPPELLETTI,	35	80/100	100	120
PIZZA A TRANCIO (PESO A	100	170	210	250
FARINA DI MAIS PER POLENTA	20	30	50	70
PASSATI DI VERDURA				
PARMIGIANO GRATTUGIATO	5	5	5	10
CARNE (MANZO, VITELLO, POLLO,	50	60	70	80/100
CARNE CON OSSO	90	100	110	120/140
PESCE	60	90	100	110/130
TONNO	30	40	50	70
FORMAGGIO FRESCO	35/40	50	80	100
FORMAGGIO DA TAGLIO	20	40	50	50/70
PROSCIUTTO COTTO	20	20/30	40	50/70
UOVA	1	1	1	1
UOVA PER FRITTATA	1	1	1/1 e 1/2	1/1 e 1/2
VERDURA DA CUOCERE	80	100	150	200
INSALATA	30	50	70	80/100
PATATE PER CONTORNI	80	120	150	180
PURE'	60	140/150	180	200
LEGUMI PER MINESTRE	20	20	30	40
LEGUMI PER CONTORNI	60	70	90	100/120
OLIO PER PORZIONE	DA 3 A 5	DA 3 A 5	5	10
BURRO PER PORZIONE	DA 3 A 5	DA 3 A 5	5	10
PANE	20 a pasto	30 a pasto	40 a pasto	50/60 a pasto
FRUTTA FRESCA	80	100	150	150
YOGURT	125	125	150	150/180
LATTE	150	150	150	200
BISCOTTI	20	30	30	40
ZUCCHERO	5	10	10	10
esempi di ricette:				
<i>SUGO AL POMODORO</i>				
POMODORI	40/50	40/50	60/70	80/90
OLIO	DA 3 A 5	DA 3 A 5	5	10
AROMI	Q.B.	Q.B.	Q.B.	Q.B.
<i>RAGU' DI CARNE</i>				
CARNE	20	20	30	40
POMODORI	40	40	50	50
OLIO	DA 3 A 5	DA 3 A 5	5	5
PESTO	DA 10 A 15	DA 10 A 15	15/20	20/30
<i>INSALATA DI RISO</i>				
RISO	20	50	60	70
FORMAGGIO	10	15	20	20
TONNO	10	10	20	30
PROSCIUTTO COTTO	10	15	20	20
PISELLI	5	5	10	10
I DATI SONO VALIDATI TENENDO IN CONSIDERAZIONE LE LINEE GUIDA INRAN 2003 E SONO DA CONSIDERARSI VALORI MEDI PER PERSONA				