

GRAMMATURE MEDIE DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI A CRUDO	Elementari
Pasta, riso per primo piatto	70
Pastina, riso, orzo, crostini per minestra	30
Legumi freschi o surgelati per minestra	60
Legumi secchi	40
Verdure miste per minestra	180
Pane	60
Carne (tipo scaloppina)	80
Carne (tipo brasato/spezzatino)	110
Pollo con osso	150
Carne macinata in caso di piatto unico	60
Pesce (filetto)	100
Tonno al naturale	70
Prosciutto crudo/cotto	60
Uova	1
Formaggio (stracchino, mozzarella,...)	70
Formaggio (latteria, montasio, parmigiano,...)	50
Parmigiano (primo piatto)	5
Verdura cruda (insalata, radicchio)	30
Verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	50
Verdura cotta e patate	150
Olio extravergine di oliva per pasto (*)	20
Frutta per porzione	150
Spremuta di agrumi	MI 150
Yogurt	125
Gelato/dolce	60
ALIMENTI A COTTO	
Polenta (dopo cottura)	160
Gnocchi di patate (dopo cottura)	200
Pizza (dopo cottura)	250
Pasticcio (dopo cottura)	200