



CITTA' DI CAVALLERMAGGIORE  
Provincia di Cuneo

GRAMMATURE

ALIMENTI	Porzione (grammi/ml)		
	INF.	PRIM.	SEC
<b>Condimenti</b>			
Olio extra vergine di oliva (per piatto)	5	5	5
Burro	5	5	5
<b>Secondi piatti e proteici</b>			
Carne (arrosto, petto di pollo...)	60	80	100
Coscia di pollo (carne con osso)	70	90	120
Carne per polpette/ripieni	40-50	50-60	60-70
Carne per ragù	15	20	20
Salumi magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola, arrosto di tacchino, manzo affumicato.....)	40	50	65
Pesce fresco (sogliola, platessa....)	70	90	120
Pesce surgelato	70	90	120
Tonno in scatola al naturale	60	70	80
<b>Uova</b>	n°1	n°1	n°1/n°1,5
Uova per preparazioni	1 x 8 Pers.	1 x 6 Pers.	1 x 6 Pers.
<b>Formaggi freschi</b> (Mozzarella, primo sale, tomino.....)	50	80	100
Formaggi stagionati (fontina, parmigiano...)	35	50	60
Ricotta di latte vaccino	70	100	150
Formaggio per preparazioni	10	15	20
Mozzarella per pizza	40	50	60
<b>Legumi freschi/surgelati nel primo piatto asciutto/minestre</b>	20	30	40
Legumi secchi nel primo piatto asciutto/minestre	10	15	20
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	70	90	110
Legumi secchi come secondo piatto	30	40	50
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>			
<b>Pasta o riso asciutti</b>	INF.	PRIM.	SEC
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	55	65	80
Pasta all'uovo	30	35	40
Pasta all'uovo (per lasagne)	45	55	70
Gnocchi di patate	35	45	55
Farina di mais per polenta	150	180	200
Ravioli, tortellini freschi asciutti	55	65	70
Ravioli, tortellini freschi in brodo	85	100	120
<b>Patate per contorno</b>	35	50	60
Patate per purea	120	150	200
Patate per minestrone/passati/creme	100	130	180
<b>Pane</b>	30	40	50
Pane integrale	40-50	50-60	60-70
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	60	70	80
Pizza pomodoro e mozzarella	25	30	35
<b>Ortaggi e frutta</b>	INF.	PRIM.	SEC
Ortaggi a foglia crudi, carote julienne	140	170	200
Ortaggi freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori, ecc. )	min. 30	min. 40	min. 50
Ortaggi freschi da consumare cotti	min. 80	min. 100	min. 120
Verdure surgelate da consumare cotte	min. 130	min. 150	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	min. 130	min. 150	200
Verdura per primi piatti asciutti	min. 80	min. 100	min. 120
Frutta fresca	min. 30	min. 40	min. 50
	100	120	150

21/05/08