

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, RAVIOLI, AGNOLOTTI, ETC.)			35	80/100	100	120
PIZZA A TRANCIO (PESO A COTTO)			100	170	210	250
FARINA DI MAIS PER POLENTA			20	30	50	70
PASSATI DI VERDURA						
PARMIGIANO GRATTUGIATO (PER PORZ.)			5	5	5	10
CARNE (MANZO, VITELLO, POLLO, TACCHINO)			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 ½	1/1 e ½
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:						
SUGO AL POMODORO						
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.
RAGU' DI CARNE						
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
INSALATA DI RISO						
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 2018 E SONO DA CONSIDERARSI VALORI MEDI PER PERSONA

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

GRAMMATURE PER ALIMENTI AL NETTO EDIBILE A CRUDO				
ADULTI 19/59 ANNI				
DESCRIZIONE ALIMENTO				GRAMMATURE
PASTA PER PRIMI ASCIUTTI				80*
PASTA PER MINESTRE				40
RISO PER PRIMI ASCIUTTI				80*
RISO PER MINESTRE				40
GNOCCHI DI PATATE				150*
CRESPELLE				150
PASTA RIPIENA (CAPPELLETTI, TORTELLINI, AGNOLOTTI ETC.)				125*
POLENTA (FARINA PER PORZIONE)				100/120
PASSATI DI VERDURA				80/120
PARMIGIANO GRATTUGIATO (PER PORZIONE)				10
CARNE (MANZO, VITELLO, POLLO, TACCHINO)				100*
CARNE CON OSSO				190/220
PESCE				150*
FORMAGGIO FRESCO				100
FORMAGGIO DA TAGLIO				50*
PROSCIUTTO COTTO				50*
BRESAOLA				50*
UOVA				1*
UOVA PER FRITTATA				2
VERDURA DI STAGIONE				200*
INSALATA				80*
PATATE PER CONTORNI				200*
PURE'				180
LEGUMI PER MINESTRE				30
LEGUMI PER CONTORNI				80/100
OLIO PER PORZIONE				10*
BURRO PER PORZIONE				10*
PANE				50 (a pasto)
GRISSINI				40 (a pasto)
FRUTTA FRESCA				150*
YOGURT				125*
LATTE				125*
BISCOTTI				30*
ZUCCHERO				5*
SUGO AL POMODORO				
POMODORI				60
OLIO PER PORZIONE				10
AROMI				Q.B.
RAGU' DI CARNE				
CARNE				40
POMODORI				70
OLIO				10

I DATI SONO VALIDATI TENENDO IN CONSIDERAZIONE I LARN 2012* E LE LINEE GUIDA INRAN 2003; SONO DA CONSIDERARSI VALORI MINIMI GARANTITI PER PERSONA

04/03/2021

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE**

GRAMMATURE PER ALIMENTI AL NETTO EDIBILE A CRUDO				
CASE DI RIPOSO (persone oltre 60 anni)				
DESCRIZIONE ALIMENTO				GRAMMI
PASTA E RISO PER PRIMI ASCIUTTI				70/100
PASTA E RISO PER MINESTRE				40
GNOCCHI DI PATATE				150/200
CRESPELLE				120
PASTA RIPIENA (CAPPELLETTI, TORTELLINI, AGNOLOTTI)				120
POLENTA PER PORZIONE				80
PASSATI DI VERDURA				60/100
PARMIGIANO GRATTUGIATO (PER PORZIONE)				10
CARNE (MANZO, VITELLO, POLLO, TACCHINO)				100/120
CARNE CON OSSO				140/160
COTECHINO				90/100
CARNE IN SCATOLA				80/90
PESCE				100/150
TONNO IN SCATOLA				80/90
FORMAGGIO FRESCO				80/100
FORMAGGIO DA TAGLIO				50/60
PROSCIUTTO COTTO, CRUDO, SALAME				60
BRESAOLA				60
UOVA				1/ 1 e ½
UOVA PER FRITTATA				1 e ½ / 2
VERDURA DI STAGIONE				120/150
INSALATA				70/100
PATATE PER CONTORNI				120
PURE'				100
LEGUMI PER MINESTRE				15/25
LEGUMI PER CONTORNI (SURGELATI)				80/100
LEGUMI SECCHI				20/40
BURRO PER PORZIONE				5
OLIO PER PORZIONE				5
PANE				50 (a pasto)
GRISSINI				40 (a pasto)
FRUTTA FRESCA				150
YOGURT				125 (un vasetto)
BUDINO				125 (un vasetto)
FRULLATO				120
LATTE				200
BISCOTTI				30
ZUCCHERO				10
MARMELLATA				25/30
DOLCE				70/100
21/10/2019				

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

<u>SUGO AL POMODORO</u>					
POMODORI					40/60
OLIO					5
AROMI					Q.B.
<u>RAGU' DI CARNE</u>					
CARNE					20
POMODORI					50
OLIO					5
PESTO					20
<u>INSALATA DI RISO</u>					
RISO					60
FORMAGGIO					20
TONNO					5
PROSCIUTTO COTTO					20
PISELLI					10
<u>RISO E LATTE</u>					
RISO					70
LATTE					50 CC
<u>PASTA CON PANNA E PROSCIUTTO</u>					
PASTA					70
PANNA					10
PROSCIUTTO					20
<u>PANISSA</u>					
RISO					60
FAGIOLINI					10
COTECHINO					10
I DATI SONO VALIDATI TENENDO IN CONSIDERAZIONE I LARN 2012* E LE LINEE GUIDA INRAN 2003; SONO DA CONSIDERARSI VALORI MINIMI GARANTITI PER PERSONA					
					13/11/2019