ALLEGATO “A3”

Grammature minime indicative riferite a generi al crudo,
prima della cottura

GRAMMATURE MINIME
indicative riferite a generi al crudo, prima della cottura

PRIMI PIATTI

Pasta di semola di grano duro	grammi
- per piatti asciutti	100
- per piatti in brodo/verdura	40
Pasta di semola di grano duro all'uovo	
- per piatti asciutti	90
- per piatti in brodo/verdura	40
Pasta fresca	
- per piatti asciutti (escluso gnocchi)	120
- gnocchi di patate	220
- per piatti in brodo	50
Riso	
- per piatti asciutti	100
- per piatti in brodo/verdure	50
Minestre varie	280

Primi vegani vedere allegato A3 -2

ALTERNATIVE AI PRIMI PIATTI

Formaggi	grammi
Stracchino	100
Fontina	70
Mozzarella	100
Gorgonzola	70
Emmental Bavarese	70
Asiago	70
Brie	70
Montasio	70
Parmigiano Reggiano	70

Salumi

mortadella	70
prosciutto cotto	70
pancetta coppata	70
salame	70
prosciutto crudo	50
speck	50
coppa	70

Ogni giorno devono essere presentati almeno tre varietà di formaggi a rotazione, oltre a questa varietà, la mozzarella e lo stracchino dovranno essere sempre presenti.
Le varietà dei salumi saranno tre, a rotazione, di cui una dovrà essere sempre prosciutto crudo.

	grammi
frutta fresca di stagione	160
crema pronta/dessert	120
dolci e budini	120
n° 1 yogurt naturale/alla frutta	120
un contorno	

SECONDI PIATTI

Grammature riferite a generi al crudo ed al netto degli scarti, prima della cottura.

	grammi
Pollame (con ossa) al forno, lesso, in umido, alla diavola, ecc.	250
Coniglio (con ossa) al forno, in umido, ecc.	250
Fesa di pollo o di tacchino al forno, arrosto, alla milanese, ecc.	120
Posteriore di bovino adulto per fettine, scaloppine, roast-beef, tonnato	120
Anteriore di bovino adulto per arrosti, brasati, bolliti o lessi, stufati, ecc.	140
Anteriore di vitello Per cime ripiene, spezzatini, ecc.	120
Posteriore di vitello Per arrosti, scaloppine, picatina, paillarde, ecc.	120
Coscia o spalla di suino Per arrosti, brasati, porchetta alla romana ecc.	140

Lonza o filone di suino	
ai ferri, al vino bianco, al pomodoro, alla milanese, tonnati, involtini, ecc.	140
Braciole o carrè di suino (con osso)	
ai ferri, alla milanese, alla pizzaiola, in umido, al burro e salvia, ecc.	180
Fegato di vitello	
ai ferri, alla veneta, al burro e salvia, ecc.	120
Cotechino/Zampone	
con purè, legumi, ecc.	200
Trippa	
alla parmigiana, alla milanese, ecc.	180
Salsicce/salamelle	
con fagioli, lenticchie, verze, patate, ecc.	160
Würstel	
ai ferri, lessati, dorati, ecc.	120
Tranci di pesce	
ai ferri, fritti e dorati, lessati, al prezzemolo, ecc.	180
Filetti di pesce	
fritti e dorati, impanati, alla siciliana, al prezzemolo, ecc.	130
Fritto misto	180
Molluschi	
con piselli, fritti e dorati, impanati, alla paesana, ecc.	160
Uova	
sode, al tegame, strapazzate, affogate, al piatto, ecc	n° 2
per omelette, frittate con pancetta, prosciutto, formaggi, verdure, ecc.	n° 2

Secondi vegani vedere allegato A3 - 2

ALTERNATIVE AI SECONDI PIATTI

Formaggi	grammi
Stracchino	130
Fontina	120
Mozzarella	130
Gorgonzola	120
Emmental Bavarese	120
Asiago	120
Brie	120
Montasio	120
Parmigiano Reggiano	100
Salumi	
Mortadella	100
Prosciutto cotto	100
Pancetta coppata	100
Salame	100
Prosciutto crudo	90
Speck	90
Coppa	90
Bresaola	80

Insalatone di cui all'allegato A3-1

Ogni giorno devono essere presentati almeno tre varietà di formaggi a rotazione, oltre a questa varietà, la mozzarella dovrà essere sempre presente.
Le varietà dei salumi saranno tre, a rotazione, di cui una dovrà essere sempre prosciutto crudo.

Prodotti inscatolati monoporzione	peso netto-grammi
- carne	125
- tonno	125
- sgombri filetti	125
- sardine filetti	125
frutta fresca di stagione	320
crema pronta/dessert	240
dolci e budini	240
n° 2 yogurt naturale/alla frutta	120
contorni (doppia razione, vedere descrizione sotto riportata)	

FRUTTA	
Frutta fresca di stagione	160
ALTERNATIVE ALLA FRUTTA	
yogurt, dessert	120
PANE	
pane di frumento artigianale	100
pane integrale artigianale	100
pane alle olive	100
grissini	30
crackers	40

Può essere previsto il pane surgelato

CONTORNI	grammi
Patate	
arrosto, fritte, lesse, in insalata	230
Verdure	
al burro, al forno, in insalata, lessate, ecc.	200
crude in insalata, con olio, aceto o limone, ecc.	70
carote, sedano, pomodori	120
Legumi secchi	
lessati, in insalata, ecc.	50
Polenta di granoturco a porzione, prodotto cotto	150
Purea di patate a porzione, prodotto cotto	150