

ALIMENTI*	Porzione		
	(grammi/ml)		
Cereali, derivati e tuberi	INF.	PRIM.	SEC.
Pasta o riso asciutti	55	65	80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30	35	40
Pasta all'uovo	45	55	70
Pasta all'uovo (per lasagne)	35	45	55
Gnocchi di patate	150	180	200
Farina di mais per polenta	55	65	70
Ravioli, tortellini freschi asciutti	85	100	120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	35	50	60
Patate per contorno	120	150	200
Patate per purea	100	130	180
Patate per minestrone/passati/creme	30	40	50
Pane	40-50	50-60	60-70
Pane integrale	60	70	80
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	25	30	35
Pizza pomodoro e mozzarella	140	170	200
Ortaggi e frutta	INF.	PRIM.	SEC.
Ortaggi a foglia crudi, carote julienne	min 30	min 40	min 50
Ortaggi freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori, ecc.)	min 80	min 100	Min 120
Ortaggi freschi da consumare cotti	min 130	min 150	200
Verdure surgelate da consumare cotte	min 130	min 150	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	min 80	min 100	Min 120
Verdura per primi piatti asciutti	min 30	min 40	min 50
Frutta fresca	100	120	150

ALIMENTI*	Porzione		
	(grammi/ml)		
Condimenti	INF.	PRIM.	SEC.
Olio extra vergine di oliva (per piatto)	5	5	5
Burro	5	5	5
Secondi piatti e proteici	INF.	PRIM.	SEC.
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
Uova	n° 1	n° 1	n° 1-1,5
Uova per preparazioni	1 x 8 pers.	1 x 6 pers.	1 x 6 pers.
Formaggi freschi (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
Legumi freschi/surgelati nel primo piatto asciutto/minestre	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

*** Il peso degli alimenti si riferisce al prodotto crudo e al netto degli scarti.**

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Via Vida, 10 **12051 Alba**
 Tel.0173/316613-642
 Fax 0173/316480
 e-mail: sian.alba@aslcn2.it

Via Goito, 1 **12042 Bra**
 Tel.0172/420410
 Fax 0172/420433
 e-mail: sian.bra@aslcn2.it

Responsabile S.O.C.: Dott.Pietro MAIMONE
 Responsabile dell'istruttoria:

File:

Pagina 2 di 2