

**Tabella dietetica**

<b>TABELLA DIETETICA PER FASCE</b>	<b>Al crudo</b>	<b>Nel piatto</b>
<b>PRIMI PIATTI</b> Pasta Riso Gratinati (pasticcio, cannelloni) Tortellini, ravioli Gnocchi Pasta all'uovo (fettuccine, pappardelle) <b>MINESTRONI O MINESTRE</b> Pasta Riso Passati di verdura, brodo Pizza al taglio	Gr. 100 Gr. 100 Gr. 250 Gr. 150 Gr. 220 Gr. 80  Gr. 30 Gr. 50 q.b.	Gr. 430/450 condita Gr. 300 non condito  Gr. 230 Gr. 420 conditi    Gr. 170 (gr. 250 come 2°)
<b>SECONDI PIATTI</b> <b>Carni di manzo</b> Fettina di fesa ai ferri Bollito Bocconcini o spezzatino Fegato alla veneta Brasato o stracotto Roast beef Hamburger <b>Carni di maiale</b> Scaloppa Cotoletta alla milanese senza impanatura Arrosto Arista Lonza con salsa tonnata <b>Carni di vitello</b> Vitello al forno Vitello bollito Scaloppa Bocconcini <b>Carni di pollo</b> Bollito Arrosto Alla cacciatora	Gr. 140 Gr. 140 Gr. 200 Gr. 140 Gr. 200 Gr. 110 Gr. 110  Gr. 110 Gr. 110  Gr. 140 Gr.110  Gr. 140 Gr. 130 Gr. 100 Gr. 200	Gr.90/100 Gr.100/ 110 Gr.150 Gr.110 Gr.150 Gr.90 Gr. 90  Gr. 90/100 Gr. 140  Gr. 90 Gr. 90 Gr.110/120  Gr. 90/100 Gr. 100 Gr. 80 Gr. 150  Gr.220/ 230 Gr.220/ 230 Gr. 250

Petto Cosce di pollo <b>Carni di tacchino</b> Fesa arrosto Scaloppa <b>Carni di cavallo</b> bistecca <b>Insaccati</b> Cotechino di Modena/nostrano Salsiccia Wurstel <b>Salumi</b> Prosciutto crudo, bresaola o speck Salumi misti( pancetta, coppa, salame)	Gr. 250 Gr. 250  Gr. 130  Gr. 140 Gr. 100 Gr.140	Gr. 120 Gr.220/230  Gr. 90 Gr. 90  Gr. 90/100  Gr. 140 Gr. 120 Gr.170  Gr. 80 Gr. 100
<b>SECONDI ALTERNATIVI</b> Polpette di verdure Prosciutto e melone Peperoni ripieni Melanzane alla parmigiana Fagioli all'uccelletta Rotolo di verdure Torta salata NB: altre preparazioni cotte a base di verdure,	Gr.80 + 2 fette melone	Gr. 160  Gr. 250 Gr. 250 Gr. 300 Gr. 250 Gr. 250
<b>UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA</b> Frittata (uova nr. 3) Omelette al formaggio Omelette al prosciutto Omelette di verdure <b>PESCE</b> Trancio di verdesca Filetto di sogliola Filetto di merluzzo Nasello Frittura di pesce Tonno in scatola Insalata di mare (con polipo e/o seppie) Gamberetti Surimi <b>Formaggi</b> Emmenthal	Gr. 180 Gr. 200 Gr. 200 Gr.200 (pesi prodotto scongelato) Gr. 200 Gr. 150 Gr. 160 Gr. 160 Gr. 150	160 150 150 150  Gr.150 Gr.110 Gr.120 Gr. 130 Gr. 150 Gr. 120 Gr. 150 Gr. 50 Gr. 100  Gr. 140

Fontina Asiago Mozzarella Stracchino Ricotta Grana padano Formaggio spalmabile tipo Filadelfia NB: formaggi 50% se come primo piatto		Gr. 140 Gr. 140 Gr. 140 Gr. 140 Gr. 150 Gr. 100 Gr. 120
<b>CONTORNI</b> <b>Verdure cotte</b> Verdure cotte in insalata Patate lesse o fritte <b>Verdure crude</b> Insalata tipo lattuga Insalata mista di stagione pomodori Carote julien Insalata russa Insalata di sedano polenta		Gr. 200 Gr. 200 Gr. 90 Gr. 140 Gr. 180 Gr. 130 Gr. 120 Gr. 120 Gr. 300
<b>DESSERT</b> Frutta fresca di stagione Frutta cotta di stagione Budino Macedonia Yogurt gelato		Gr. 160/180 Gr. 200 Gr. 110 Gr. 200 Gr. 125 Gr. 50
<b>Burro</b> Per pasta Per riso <b>Formaggio grana</b> Per pasta Per riso Per minestre		Gr. 10 Gr. 10 Gr. 10 Gr. 10 Gr. 10
<b>PANE FRESCO /GRISSINI</b>		Gr. 150 / Gr. 25

**Composizione delle insalatone:**

*le insalatone in sostituzione del pasto completo – esclusa la bevanda - potranno essere costituite da:*

*un contorno di verdura fresca, una confezione di tonno 120 gr. o 50 gr. di gamberetti o 100 gr. di surimi (in sostituzione del secondo piatto), 70 gr. di mozzarelline (in sostituzione del primo piatto)*

*nel caso le insalatone siano in sostituzione del 2° e contorno saranno composte da : un contorno di verdura fresca, 140 gr. di mozzarella oppure una confezione di tonno 120 gr. o 50 gr. di gamberetti .*

*Resta inteso che sarà possibile modificare la composizione utilizzando le alternative consentite dal menù.*

*Gli aromi per la confezione dei cibi, anche se non citati nella tabella si intendono inclusi a seconda delle necessità.*

N.B. I pesi elencati sono da riferire a generi a crudo e ad alcuni dei principali alimenti da utilizzare