

**GRAMMATURE PER PORZIONATURA PASTI****DIETA ALBERGHIERA****PRIMO PIATTO**

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Risotto, insalata di riso	70 grammi
Pasta	70 grammi
Pasta formati piccolo (per tritati)	70 grammi
Gnocchi, spaetzle, strangolapreti	130 grammi
Pasticcio con carne, cannelloni, crespelle	200 grammi
Tortellini con carne	110 grammi
Tortelloni di verdura	110 grammi
Pasticcio vegetariano	200 grammi
Melanzane alla parmigiana	200 grammi
Minestrone di verdure, pasta e fagioli, zuppa del casale, julienne di verdura	40+70 grammi
Crema di verdura, vellutate, passati di verdura	200/250 cc
Minestra di latte, semolino, panada	200/250 cc
Minestrina di pastina	40 grammi di pasta
Tortellini in brodo	70 grammi di pasta
Canederli	n. 3 da 40 gr l'uno

SECONDO PIATTO

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Carne a pranzo	120 grammi (100 a cena)
Carne tritata	120 grammi (100 a cena)
Pesce a pranzo	130 grammi (100 a cena)
Tonno o sgombero all'olio	80 grammi
Coniglio con osso, pollo con osso	200/220 grammi
Pizza capricciosa	200 grammi
Prosciutto cotto o crudo, affettati vari a pranzo	60/70 grammi
Formaggi stagionati	60 grammi al netto
Formaggi freschi (robiola-certosa, ricotta ec)	100 gr.
Polpette, Olivette alla pizzaiola, verdure ripiene di carne	120 grammi
Frittata,	1 uovo
Uova sode, uova strapazzate, omelette	1 uovo e 1/2
Torta Simona, torta pasqualina, torte salate	200 grammi
Omelette salate o dolci	n. 2 da 70 gr l'una

**CONTORNI**

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Polenta	250 grammi
Zucchine al formaggio, pomodori ripieni o gratinati, peperoni al forno	100 grammi
Purè di patate	120 grammi
Carote, finocchi, zucchine, melanzane, fogliolini, piselli, scorzo nera, rape rosse, cavolfiori, cime di rapa,	100/120 grammi
Spinaci, porri, biette, coste, catalogna, erbe...	150 grammi
Funghi trifolati, peperonata	120 grammi
Patate lesse	120 grammi
Verdura cruda in foglia	50 grammi
Pomodori a cubetti, carote grattugiate	100 grammi

DESSERT

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Strudel, crostate, torte varie	200 grammi
Gelato	60/90 grammi
Mousse, panna cotte, budini,	125 grammi
Macedonia di frutta	150 grammi
Mele, pere e prugne cotte in sede	150 grammi
Mele/frutta mousse/frutta cotta in purea	100/125 grammi

Si precisa che la dieta frullata prevede le stesse grammature della dieta alberghiera.