

Tabella 1 – Composizione del pasto, relative grammature e possibilità di combinazione del vassoio

COMPOSIZIONE DEL PASTO	GRAMMI CRUDO	GRAMMI COTTO	COMPOSIZIONE DEL PASTO	GRAMMI CRUDO	GRAMMI COTTO	COMPOSIZIONE DEL PASTO	GRAMMI CRUDO	GRAMMI COTTO
PASTO COMPLETO TRADIZIONALE			PIZZERIA			INSALATONA		
Primo piatto								
pasta/riso	100	200						
condimento	-	50						
minestra/zuppa*	-	300						
Secondo piatto			Secondo piatto			Secondo piatto + contorno		
carne	150	120	Pizza farcita	350	-	Base insalatona****		
pesce	180	150	Piadina farcita	350	*	Insalata	50	-
formaggi**	70	-	2 Panini	100	-			
salumi**	80	-	***farcitura	80		patate	150	
uova	100	100			-	cereali	100	
Contorno					-	carne	150	120
verdure fresche	200	200				pesce	180	150
verdure cotte	200	150				uovo	100	-
patate	150	-				salumi	60	-
legumi secchi	50	-				formaggi	70	-
legumi cotti	-	150				legumi	50	
verdura a foglia	50	50						
Pane	-	80				Pane	-	80
Bibita	-	200 (ml)	Bibita	-	200 (ml)	Bibita	-	200 (ml)
Frutta	-	150	Frutta	-	150	Frutta	-	150

* **minestra/zuppa:** con 40 g di pasta o crostini o patate o legumi

** **formaggi o salumi:** nel piatto freddo con 30 g di guarnizione a base di verdura cruda, cotta, sott'aceto o sott'olio

*** **farcitura panini:** 80 g di salumi oppure 60 g salumi + 30 g formaggi

**** **base insalatona:** composta da insalata o cereali o patate con carne o pesce o uovo o salumi a cubi/strisce o legumi