

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								
verdure fresche	200	200				carne	150	120
verdure cotte	200	150				pesce	180	150
patate	150	-				uovo	100	-
legumi secchi	50	-				salumi	60	-
legumi cotti	-	150				formaggi	70	-
verdura a foglia	50	50				legumi	50	
Pane	-	80				Pane		
Bibita	-	200 (ml)	Bibita			-	-	80
Frutta	-	150	Frutta			-	-	200 (ml)
						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