

Tabella A – 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/ASPORTO			PIZZERIA/PANINERIA			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 a foglia	50	-
formaggi**		100 -	2 Panini	100 (50*2)	-			
salumi**	80	-	*** più farcitura	80		patate	150	
uova	100	100				cereali	100	
Contorno						carne		
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	-
Bevanda*****	200-500 ml	-	Bevanda*****	200 -500 ml	-	Bevanda*****	200-500 ml	-
Frutta	150	-	Frutta	150	-	Frutta	150	-

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

** formaggi o salumi: composti in 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 100 g formaggi

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

*****Bevanda: acqua naturale o gassata (n/g) o altra bevanda sfusa self-service oppure acqua n/g in bottiglia da 500 ml (erogata in caso di asporto/emergenza) o 200ml per succhi in brick per pasti da asporto