

TABELLA GRAMMATURE

PRIMO PIATTO

	A CRUDO	A COTTO con condimenti
Pasta per pastasciutta	90/100	260
Pasta all'olio		210
Pasta per brodo/minestre	25	300
Riso per risotti/ insalate di riso	80	260
Riso e pasta in minestra	25	300
Gnocchi	200	300
Paste fresche/lasagne	120	260
Polenta (farina gialla)	80	80 di farina

SECONDO PIATTO

CARNE di bovino adulto di 1° qualità (quarto posteriore)

Roast-beef	120	120
Milanese	130	110
Carne ai ferri	120	110
CARNE di bovino adulto di 1° qualità (quarto anteriore)		
Bollito	160	140
Polpette/polpettone	100	90
Spezzatino	140	120
Hamburger	120	120
ALTRE CARNI		
Carne di maiale (arrosto) ARISTA	130	120
Carne di maiale (bistecche)	160	140
Petto di pollo	120	100

Petto di tacchino	130	110
Pollo ¼ di busto	250	200
Uova	n°2	n°2
Trippa	160	140
Wurstel	150	130
Salsiccia	150	130
Pesce in filetti (platessa, nasello, palombo, baccalà, merluzzo)	150	150
Pesce in trancio	160	150

FORMAGGI

Ricotta	100	
Stracchino	125	
Grana	60/80	
Caciotta, Emmental, Asiago, Brie Pecorino, Edamer, Taleggio	120	
Mozzarella	100/125	

SALUMI

Prosciutto crudo	70/100	
Prosciutto cotto	70/100	
Salame toscano, milanese	70/100	
Bresaola	70/100	
Salumi misti	110	

CONTORNI

Patate	150	140
Legumi (secchi)	60	130
Peperoni, carote, fagiolini, cavolfiore	120	120
Finocchi, melanzane, e piselli Bietola, spinaci e rape	170	150
Zucchine	160	100
Lattuga e altre insalate	70	70
Pomodori e cetrioli	200	200

FRUTTA DI STAGIONE

A seconda del tipo (mele, pere, susine, ciliegie, albicocche, pesche, uva, arance, mandarini)	120/200	
---	---------	--

PANE

Panini, filone toscano o integrale	100	
------------------------------------	-----	--

N.B.

I pesi degli alimenti sono da considerarsi a crudo e comprensivi degli scarti di lavorazione (circa 5% medio per le carni e dal 5% al 35% per le verdure)