

**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
<b>PASTO COMPLETO TRADIZIONALE/ASPORTO</b>			<b>PIZZERIA/PANINERIA</b>			<b>INSALATONA</b>		
<b>Primo piatto</b>								
pasta/riso	100	200						
condimento	-	50						
minestra/zuppa*	-	300						
<b>Secondo piatto</b>			<b>Secondo piatto</b>			<b>Secondo piatto + contorno</b>		
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	
<b>Contorno</b>						<b>carne</b>		
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						
<b>Pane</b>	80	-				Pane	80	-
<b>Bevanda*****</b>	200-500 ml	-	<b>Bevanda*****</b>	200 -500 ml	-	<b>Bevanda*****</b>	200-500 ml	-
<b>Frutta</b>	150	-	<b>Frutta</b>	150	-	<b>Frutta</b>	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