

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
<b>PASTO COMPLETO TRADIZIONALE</b>			<b>PIZZERIA</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	50	-
formaggi**	70	-	2 Panini	100	-			
salumi**	80	-	***farcitura	80	-	patate	150	
uova	100	100				cereali	100	
<b>Contorno</b>								
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	
<b>Pane</b>	-	80				<b>Pane</b>	-	80
<b>Bibita</b>	-	200 (ml)	<b>Bibita</b>	-	200 (ml)	<b>Bibita</b>	-	200 (ml)
<b>Frutta</b>	-	150	<b>Frutta</b>	-	150	<b>Frutta</b>	-	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