

ALLEGATO 1

TABELLA INDICATIVA PESI

PRIMI PIATTI

➤ Paste asciutte:

Pasta di semola	gr.	70
Pasta all'uovo	gr.	60
Riso	gr.	70
Cappelletti	gr.	100
Crêpes alle verdure e ricotta	gr.	120
Gnocchi di patate	gr.	150-170
Ravioli di ricotta e verdura	gr.	110
Tortelloni di ricotta e spinaci / zucca	gr.	100-120
Lasagne	gr.	330
Lasagne agli asparagi	gr.	330
Tortelli di patate	gr.	150
Panzerotti	gr.	130
Cannelloni di ricotta e spinaci	gr.	100
Polenta (farina di mais)	gr.	40

➤ Paste in brodo:

➤ Paste in brodo di carne

Pasta all'uovo	gr.	30
Pasta di semola	gr.	30
Riso	gr.	30
Cappelletti	gr.	60-80

➤ Paste in brodo di verdura

Pasta di semola	gr.	30
Riso	gr.	30
Crostini di pancarrè	gr.	30
Orzo perlato	gr.	20

➤ Condimento per pasta asciutta:

Burro/olio	gr.	10
Formaggio Parmigiano Reggiano	gr.	7

➤ Condimento per pasta in brodo

Formaggio Parmigiano Reggiano	gr.	4
-------------------------------	-----	---

PRIMI PIATTI FREDDI

Insalate di riso	gr.	150-180
Paste fredde	gr.	150-180

N.B. il peso degli alimenti si riferisce al crudo e al netto degli scarti

SECONDI PIATTI

➤ Carni (congelate/scongelate o fresche):

Agnello al forno c/o	gr.	220
Arrostini di maiale al rosmarino c/o	gr.	130
Arrosto di vitello al forno (fresco)	gr.	140/150
Arrosto alla cipolla (lombo)	gr.	120/130
Arrosto di maiale (fresco)	gr.	110/120
Bianchetto di vitello (fresco)	gr.	140
Bistecca ai ferri	gr.	115/100
Bistecca alla svizzera (fresca) peso tot.	gr.	135
Bocconcini di pollo alle olive	gr.	100
Bocconcini di pollo al peperone	gr.	100
Bocconcini di pollo al pomodoro e prezz.	gr.	100
Bollito di manzo (fresco)	gr.	140/150
Bollito misto (fresco)	gr.	150 gallina c/o + 70/75 manzo
Bollito di manzo e zampone	gr.	70/75 manzo + 50 zampone
Bollito di lingua e zampone	gr.	65 lingua + 50 zampone
Bollito di manzo e lingua	gr.	65 lingua + 70/75 manzo
Brasato al vino rosso (bovino fresco)	gr.	170
Cappone lessato c/o	gr.	250
Cipolle ripiene	gr.	200 cipolla + 100 ripieno
Coniglio arrosto c/o	gr.	200
Coniglio alla cacciatora c/o	gr.	200
Cotechino precotto	gr.	100
Cotoletta alla bolognese	gr.	70
Cotoletta alla milanese	gr.	70
Cotoletta di pollo	gr.	70
Cotoletta di tacchino	gr.	70
Crocchette verdi di patate	gr.	160
Faraona arrosto c/o	gr.	250
Coppa di suino arrosto	gr.	120/130 (al cotto 80/90)
Fesa di tacchino al latte	gr.	120
Fesa di tacchino al limone	gr.	120
Fesa di tacchino al forno con verdure	gr.	120
Fondi di carciofi ripieni	gr.	110 carciofi +110 ripieno
Gulasch (muscolo bovino)	gr.	170
Hamburger ai ferri (fresco)	gr.	120
Hamburger alla cipolla (fresco)	gr.	110 carne + 40 cipolla
Hamburger in salsa (fresco)	gr.	110 carne + 64 salsa
Involtini di carne	gr.	175
Involtini di melanzane	gr.	260
Involtini alla pancetta	gr.	155
Involtini al prosciutto	gr.	155
Lingua lessata	gr.	130
Lombo al latte	gr.	120/130
Lombo al limone	gr.	120/130
Manzo al vino rosso (fresco)	gr.	150
Medaglioni ai funghi	gr.	130 medaglioni + 64 salsa
Medaglioni alla livornese	gr.	130 medaglioni + 90 salsa
Medaglioni in salsa	gr.	130 medaglioni + 64 salsa
Medaglioni alla valdostana	gr.	130 medaglioni +18 guarnizioni
Ossobuco c/o suino	gr.	200/220

Paillardina ai ferri	gr.	100
Peperoni ripieni	gr.	60 peperoni + 115 ripieno
Petto di pollo dorato	gr.	80
Petto di pollo ai ferri	gr.	100
Petto di pollo ai funghi	gr.	90
Petto di pollo al limone	gr.	90
Petto di pollo al marsala	gr.	90
Petto di pollo alle erbe fini	gr.	90
Petto di pollo alle verdure	gr.	90
Petto di pollo al vino bianco	gr.	90
Petto di tacchino all'aceto balsamico	gr.	90
Petto di tacchino ai ferri	gr.	100
Petto di tacchino aglio e prezzemolo	gr.	90
Petto di tacchino al limone	gr.	90
Petto di tacchino al limone e prezz.	gr.	90
Petto di tacchino alla parmigiana	gr.	90
Petto di tacchino alla salvia	gr.	90
Petto di tacchino alle verdure	gr.	90
Pollo arrosto c/o	gr.	250
Pollo al basilico c/o	gr.	250
Pollo alla cacciatore c/o	gr.	250
Pollo al limone c/o	gr.	250
Pollo al peperone c/o	gr.	250
Pomodori ripieni	gr.	120 pomodori +100 ripieno
Polpette al forno	gr.	140
Polpettine alla pizzaiola	gr.	140 polpette + 60 salsa
*Puntine lessate c/o	gr.	230
*Puntine al pomodoro c/o	gr.	230
Roast beef (PF)	gr.	110
*Salsiccia con fagioli (fresca)	gr.	100 + 90 fagioli
*Salsiccia ai ferri (fresca)	gr.	130
*Salsiccia di tacchino e suino (fresca)	gr.	130
*Salsiccia al vino bianco (fresca)	gr.	130
Saltimbocca alla romana	gr.	75 lombo + 15 spalla cotta
Scaloppina all'aceto balsamico	gr.	90
Scaloppina al marsala	gr.	90
Scaloppina alla pizzaiola	gr.	90
Scaloppina alla salvia	gr.	90
Scaloppina agli aromi	gr.	90
Scaloppina al vino bianco	gr.	90
Sottofesa di vitellone all'aceto balsam.	gr.	150
Spezzatino ai funghi (fresco)	gr.	170
Spezzatino di tacchino (fresco)	gr.	170
Spezzatino di vitello (fresco)	gr.	170
Stinco di maiale al forno	gr.	300
Stracotto (polpa bovina)	gr.	180
Stracotto di lingua	gr.	130
Stracotto con polenta	gr.	180 carne + 40 farina di mais
*Trippa alla parmigiana	gr.	200
Verzelli	gr.	175
Vitello tonnato (PF)	gr.	120/130
*Zampone (precotto)	gr.	100
Zucchine ripiene	gr.	150/200 zucchine + 115 ripieno
Bianco di tacchino	gr.	110

Lombo (per lombo in salsa)	gr	110/120
Coniglio alle verdure	gr	200
Prosciutto alla brace al marsala	gr	120
Svizzera in salsa (tot. piatto)	gr	143
Scaloppina ai capperi	gr	90
Pollo al peperone	gr	250
Fesa di tacchino ai funghi	gr	120
Petto di pollo alla parmigiana	gr	90
Bocconcini con verdura	gr	100
Sottofesa di vitello alla carbonata	gr	150
Pollo con patate e funghi	gr	250
Hamburger di tacchino	gr	100
Spalla di agnello al cognac	gr	210
Prosciutto cotto alle erbe in salsa	gr	140
Nervetti di tacchino	gr	200

**Prodotti da usare con molta moderazione*

➤ **PIATTI ALTERNATIVI ALLA CARNE:**

Cipolle ripiene al tonno	gr	350
Crocchette di patate ai funghi	gr	230
Crostata ai formaggi	gr	120
Frittata agli asparagi	gr	n 1 uovo e 35gr. Asparagi
Frittata ai carciofi	gr	n 1 uovo e 40gr. Carciofi
Frittata con cipolla e patate	gr	n 1 uovo e 30gr. Cipolla 20gr Patate
Frittate alle erbe	gr	n 1 uovo e gr.30 Aromi
Frittata ai funghi	gr	n 1 uovo e 30gr. Funghi
Frittata al formaggio	gr	n 1 uovo e 20gr. Formaggio
Frittata al prosciutto	gr	n 1 uovo e 20gr. Prosciutto
Frittata alle verdure	gr	n 1 uovo e 100gr. Verdure
Frittata con zucchine	gr	n 1 uovo e 35gr. Zucchine
Involtini agli asparagi	gr	190
Involtini ai fagiolini	gr	218
Involtini al prosciutto e formaggio	gr	125
Melanzane alla sarda	gr	220
Patate con cipolla	gr	320
Peperoni alla ricotta	gr	180
Pizza	gr	280
Strudel di patate e prosciutto	gr	220
Strudel di verdure	gr	220
Torta gastronomica	gr	165
Torta di ricotta	gr	150
Frittata con cipolla	gr	n 1 uovo gr.50 Cipolla
Parmigiana di zucchine	gr	265
Tortino di patate	gr	280
Tortino di patate con pasta sfoglia	gr	167
Tortino di spinaci e prosciutto	gr	238
Tortino di verdure	gr	217
Tortino ai wurstel	gr	245
Strudel di spinaci e prosciutto	gr	268
Zucchine farcite	gr	160
Tortino alla salsiccia	gr	314

Tortino ai funghi	gr	217
Flan di carote e zucchine	gr	220
Formaggio al forno con erbe aromatiche	gr	115
Strudel al radicchio e formaggio	gr	180
Melanzane alla parmigiana	gr	325
Erbazzone	gr	166
Fondi di carciofi ai formaggi	gr	222
Cavolini di Bruxelles e wurstel	gr	210
Cipolle ripiene al parmigiano	gr	321
Torta di zucchine (surg.)	gr	170
Torta ai funghi porcini	gr	170
(surg)		
Gnocchetto farcito	gr	220
Torta rustica ai carciofi(surg)	gr	170
Torta rustica con pancetta (surg)	gr	170

➤ **PESCE (congelato/scongelato/cotto)**

Palombetto per cotoletta	gr.	100
Palombo per gratinato	gr.	140
Palombo per marinara	gr.	140
Palombo per livornese	gr.	140
Palombo per pugliese	gr.	140
Palombo per ferri	gr.	160
Palombo per cotoletta	gr.	100
Palombo lessato con salsa d'acciughe	gr.	140
Filetto di palombo alle olive	gr.	140
Abadeco per gratinato	gr.	140
Abadeco per ferri	gr.	160
Filetto di pesce con piselli	gr.	140
Filetto di limanda per cotoletta	gr.	100
Filetto di limanda per mugnaia	gr.	140
Filetto di merluzzo per forno	gr.	140
Filetto di merluzzo pomodoro e prezz.	gr.	140
Filetto di merluzzo per livornese	gr.	140
Filetto di merluzzo alle verdure	gr.	140
Filetto di merluzzo per gratinato	gr.	140
Seppie per insalata di seppie	gr.	235
Seppie con piselli	gr.	200
Cuori di merluzzo per gratinato	gr.	132
Filetto di cernia per gratinato	gr.	140
Filetto di cernia per forno	gr.	140
Filetto di cernia per ferri	gr.	160
Insalata di mare (PF): seppie e gamberetti	gr.	190
Filetto di nasello limone e prezzemolo	gr.	40
Filetto di nasello dorato	gr.	140
Baccalà per livornese	gr. Ammollato	116
Filetto di S. Pietro all'origano	gr.	120
Filetto di mustella all'origano	gr.	140
Filetto di halibut con piselli	gr.	140
Filetto di halibut al basilico	gr.	140

Filetto di halibut ai funghi	gr.	140
Filetto di halibut alla pasta d'acciughe	gr.	140
Verdesca ai ferri	gr.	160
Bastoncini di pesce surg.(pronti)	gr.	140

SECONDI PIATTI FREDDI

Peso totale piatto finito

Insalata caprese	(comprensiva di contorno)	gr.	250
Insalata nizzarda	(comprensiva di contorno)	gr.	180 + 1 uovo
Insalata di mare		gr.	160
Insalata di seppie		gr.	160
Insalatone di fagioli	(comprensivo di contorno)	gr.	200
Insalatone di manzo	(comprensivo di contorno)	gr.	200
Insalatone di tonno	(comprensivo di contorno)	gr.	230
Insalatone tonno e mozzarella	(comprensivo di contorno)	gr.	224
Lombo in salsa		gr.	80 lombo + 50 salsa
Roast beef		gr.	80
Tonno con pomodori e cipolla	(comprensivo di contorno)	gr.	220
Tonno con fagioli e cipolla	(comprensivo di contorno)	gr.	200
Vitello tonnato		gr.	70 carne + 44 salsa

N.B. Il peso si riferisce o a prodotto cotto o a prodotto elaborato crudo, secondo la tipologia degli stessi.

SALUMI

Salumi in genere	gr.	60-70
------------------	-----	-------

FORMAGGI

Formaggi in genere	gr.	80
Parmigiano Reggiano	gr.	70
Mozzarella	gr.	100
Ricotta vaccina	gr.	100

CONTORNI

➤ **VERDURA CRUDA:**

Insalata	gr.	45
Cappuccio	gr.	60
Verza	gr.	60
Pomodori	gr.	130
Peperoni	gr.	100
Carote	gr.	80
Finocchi	gr.	120

Radicchio rosso	gr.	45
-----------------	-----	----

➤ **CONDIMENTI PER CONTORNO:**

Olio	gr.	13
Aceto	gr.	4
Sale	gr.	4

N.B.: il peso degli alimenti si riferisce al crudo e al netto degli scarti

➤ **CONTORNI COTTI**

Barbabietola	gr.	130
Bietole lessate	gr.	120
Bietole aglio e olio	gr.	125
Bietole al forno	gr.	180
Bietole al burro e formaggio	gr.	130
Broccoli aglio olio e peperoncino	gr.	140
Cavolfiore lessato	gr.	130
Carote glassate	gr.	150
Carote lessate	gr.	140
Carote e cipolla lessate	gr.	140
Carote trifolate	gr.	145
Cipolla lessata	gr.	120
Cicoria lessata	gr.	125
Cicoria trifolata	gr.	125
Cipolla in agrodolce	gr.	150
Cipolline in agrodolce	gr.	130
Finocchi gratinati	gr.	150
Finocchi lessati	gr.	140
Fagiolini lessati	gr.	120
Fagioli bianchi in scatola	gr.	100
Fagiolini e cipolla lessati	gr.	140
Fagiolini al rosmarino fresco	gr.	125
Fagioli in umido	gr.	150
Insalata russa	gr.	150
Macedonia di verdure	gr.	140
Patate arrosto	gr.	150
Patate lessate	gr.	150
Purea di patate	gr.	150
Patate e fagiolini lessati	gr.	140
Patate e cipolla lessate	gr.	140
Patate e carote lessate	gr.	140
Piselli al pomodoro	gr.	120
Piselli e carote al burro	gr.	140
Piselli al prosciutto	gr.	120
Spinaci lessati	gr.	120
Salsa agrodolce	gr.	110
Salsa giardiniera	gr.	110
Verza lessata	gr.	120
Spinaci alla parmigiana	gr.	130
Zucchine lessate	gr.	140
Zucchine trifolate	gr.	145
Zucchine al burro e formaggio	gr.	150
Misto cavolfiore broccoli e carote	gr.	150

Patate e zucchine in padella	gr	150
Piselli e carote in padella	gr	160
Patate al forno con cipolla e formaggio	gr	160

N.B.: la grammatura è riferita a TOTALE PIATTO FINITO ed è comprensiva di tutti gli ingredienti

FRUTTA E PANE

FRUTTA DI STAGIONE	gr.	180
FRUTTA COTTA	gr.	180

PANE pranzo e cena	gr.	150
GRISSINI (n 4 pacchetti) pranzo e cena	gr.	48
CRACKERS (n. 4 pacchetti) pranzo e cena	gr.	100

