

TABELLA DIETETICA E MERCEOLOGICA

I fruitori del “Servizio di Ristorazione” dovranno ricevere un pasto composto da:

- **primo piatto**
- **secondo piatto**
- **contorno**
- **pane**
- **frutta bibita o acqua minerale**

Sono previsti i seguenti primi piatti con allegata composizione:

- | | |
|--------------------------------|--|
| - pasta alla siciliana | - pasta g. 80
- pomodoro g. 150
- parmigiano g. 10
- melanzane g. 50
- mozzarella g. 30
- olio g. 10 |
| -pasta al gratin | - pasta g. 80
- latte g. 100
- burro g.5
- parmigiano g. 10
- farina g. 5
- mozzarella g. 30 |
| - pasta al filetto di pomodoro | - pasta g. 100
- pomodoro g. 150
- parmigiano g. 10
- olio g. 10
- basilico q.b. |
| - sartù di riso | - riso g. 80
- pomodoro g. 150
- carne trita g. 50
- mozzarella g. 30
- parmigiano g. 10
- olio g. 10 |
| - risotto alla milanese | - riso g. 100
- brodo q.b.
- parmigiano g. 10
- olio g. 10
- zafferano q.b. |

- pasta con legumi
 - pasta g. 60
 - fagioli secchi o lenticchie o ceci g. 60
 - o piselli freschi g. 150
 - olio g.10
 - pomodoro q.b.
 - prezzemolo q.b.

- minestrone primavera
 - pasta o riso g. 60
 - verdure di stagione (zucchine, piselli, fagioli, fagiolini, carote, sedano, pomodoro, verza) g. 150
 - parmigiano g. 10
 - oliog.10

Sono previste le seguenti pietanze con allegata composizione:

- arrosto di vitello
 - carne magra di vitello g. 130
 - olio g. 10

- merluzzo o dentice o sogliola (lesso o al forno)
 - pesce g. 150
 - olio g. 10
 - prezzemolo q.b.

- cotoletta alla milanese
 - carne magra di vitello g. 130
 - uovo g. 10
 - pangrattato g. 15
 - olio q.b.

- scaloppine al marsala o al limone
 - carne magra di vitello g. 130
 - farina g. 15
 - olio g.5
 - limone o marsala q.b.

- frittata campagnola
 - uova (n. 1 e mezzo) g. 75
 - verdure di stagione cotte con peso crudo g. 150
 - olio g. 10
 - parmigiano g. 10.

- cotoletta di mozzarella
 - mozzarella g. 100
 - uovo g.10
 - pangrattato g. 15
 - olio q.b.

- mozzarella alla pizzaiola
 - mozzarella g. 100
 - pomodorog. 100
 - olio g. 10
 - origano, basilico e aglio q.b.

Sono previsti i seguenti contorni con allegata composizione:

- patate fritte
 - patate g. 200
 - olio q.b.

- pomodori o carote o patate all'insalata - vegetali g. 200
 - olio g.10
 - aceto o limone q.b.
 - basilico o prezzemolo q.b.
 - cipolla o aglio q.b.

- fagiolini o zucchini all'agro
 - vegetali g. 250
 - olio g.10
 - aceto o limone q.b.
 - cipolla o aglio q.b.

- insalata verde
 - vegetali g. 100
 - olio g.10
 - cipolla o aglio q.b.
 - limone o aceto q.b.

Il pane dovrà essere, a scelta, bianco o integrale (n. 2 panini da g. 50 cadauno).

La frutta fresca deve seguire la varietà stagionale ed avere un peso dig. 200.

La bevanda deve essere a scelta tra:

- acqua minerale in confezione da 500 ml
- bibita analcolica in lattina da 330 ml

Il condimento da utilizzare, ove richiesto, è l'olio di oliva, per le frittture può, eventualmente, essere utilizzato l'olio di semi di arachidi.

I pesi riportati nelle singole preparazioni si riferiscono alla parte edibile degli alimenti crudi.