

**SPECIFICHE TECNICHE
RELATIVE ALLE TABELLE
DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI**

Aggiornato al 10/12/2024

GRAMMATURE SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA

Note: le grammature sono al crudo e al netto degli scarti di lavorazione e del calo di peso dovuto allo scongelamento.

Preparazioni gastronomiche di base			Su 100g
COD.	RICETTE	ALIMENTI	g
1	Brodo vegetale (100 ml)	Verdure fresche di stagione Patate fresche Carote fresche Sedano fresco Cipolla fresca Olio extravergine di oliva Sale	30 8 5 5 5 4 q.b.
2	Brodo di carne (100 ml)	Reale o punta di bovino adulto Patate Carote fresche Sedano fresco Cipolla fresca Olio extravergine di oliva Sale	10 8 5 5 5 4 q.b.
3	Besciamella (100 gr)	Latte intero UHT Farina bianca Burro Noce moscata Sale	300 30 30 q.b. q.b.
4	Pesto alla genovese (100 gr)	Basilico fresco Olio extravergine Parmigiano Reggiano pinoli Sale	35 30 30 3 2
5	Maionese vegana (100 g)	Olio di semi di mais Succo di limone Bevanda di soia Sale Curcuma	55 15 35 q.b. q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

PRIMI PIATTI			Infanzia	Primaria	Secondaria Adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	G	g	g
6	Pasta al pomodoro e basilico	Pasta di semola	60	70	80
		Pomodori pelati	50	60	70
		Carote, sedano, cipolla freschi	q.b.	q.b.	q.b.
		Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
7	Pasta al pesto fresco	Pasta di semola	60	70	80
		Basilico fresco	10	12	15
		Pinoli	1	1	1
		Olio extravergine di oliva	10	12	15
		Parmigiano reggiano	10	12	15
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
8	Gnocchetti sardi al ragù di merluzzo	Pasta di semola	60	70	80
		Pomodori pelati	50	60	70
		Merluzzo surgelato	35	40	45
		Carote, sedano, cipolle freschi	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
9	Pasta al ragù di tonno	Pasta di semola	60	70	80
		Pomodori pelati	50	60	70
		Tonno all'olio di oliva	40	45	50
		Sedano, carota, cipolla freschi	q.b.	q.b.	q.b.
		Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
10	Pasta mimosa	Pasta di semola	60	70	80
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Parmigiano reggiano	10	12	15
		<i>per vellutata:</i>			
		Zafferano	0.03	0.04	0.05
		Latte intero UHT	30	30	30
		Farina bianca	10	10	10
Sale	q.b.	q.b.	q.b.		
11	Riso all'inglese	Riso parboiled	60	70	80
		Burro	8	10	12
		Parmigiano reggiano	5	7	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

PRIMI PIATTI			Infanzia	Primaria	Secondaria Adulti
12	Risotto allo zafferano	Riso parboiled	60	70	80
		Cipolla fresca	10	10	10
		Zafferano	0.03	0.04	0.05
		Brodo vegetale	175	200	225
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Burro	8	10	12
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
		13	Risotto alla zucca	Riso parboiled	60
Zucca gialla fresca	30			35	40
Cipolla fresca	10			10	10
Brodo vegetale	175			200	225
Olio extravergine di oliva	6			8	10
Burro	8			10	12
Parmigiano reggiano	4			5	7
Sale	q.b.			q.b.	q.b.
14	Risotto alla milanese			Riso parboiled	60
		Cipolla fresca	10	10	10
		Zafferano	0.03	0.04	0.05
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Burro	8	10	12
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
		Brodo di carne	175	200	225
		15	Insalata di pasta con tonno, mozzarella e pomodori	Pasta di semola	70
Tonno all'olio d'oliva	25			30	35
Mozzarella	12			15	18
Pomodori freschi	20			25	30
Olio extravergine di oliva	10			12	15
Sale	q.b.			q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

16	Insalata di riso con prosciutto cotto, olive, tonno, uovo sodo e pomodori	Riso parboiled	70	80	90
		Prosciutto cotto	12	15	18
		Tonno all'olio di oliva	12	15	18
		Uovo sodo	12	15	18
		Olive verdi denocciolate	12	15	18
		Pomodori freschi	20	25	30
		Maionese	15	15	15
		Olio extravergine di oliva	10	12	15
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
17	Gnocchi al pomodoro e basilico	Gnocchi di patate	150	180	220
		Pomodori pelati	50	60	70
		Cipolla fresca	5	5	5
		Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
18	Gnocchetti tirolesi burro e salvia	Spatzle	150	180	220
		Burro	8	10	12
		Salvia	q.b.	q.b.	q.b.
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
19	Lasagne al pesto fresco	Pasta all'uovo surgelata	80	90	100
		Pesto fresco	30	40	50
		Besciamella	25	30	35
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Parmigiano reggiano	10	12	15
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
20	Lasagne al ragù	Pasta all'uovo surgelata	80	90	100
		Pomodori pelati	80	90	100
		Vitellone magro	60	70	90
		Carote, sedano, cipolle freschi	q.b.	q.b.	q.b.
		Besciamella	24	30	36
		Olio extravergine di oliva	4	5	5
		Parmigiano reggiano	12	14	18
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
21	Ravioli di magro burro e salvia	Ravioli di magro	100	110	120
		Salvia fresca	q.b.	q.b.	q.b.
		Burro	6	8	10
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
22	Tortellini di carne in brodo di carne	Tortellini	50	55	60
		Brodo di carne	220	250	280
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

23	Passato di verdure con ditalini	Pasta di semola (ditalini)	30	40	50
		Patate fresche	80	90	100
		Verdure fresche di stagione	35	45	55
		Carote, sedano, cipolle freschi	15	20	25
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
24	Passato di ceci con ditalini	Pasta di semola (ditalini)	30	40	50
		Ceci secchi	40	50	60
		Patate fresche	80	90	100
		Carote, sedano, cipolle freschi	15	20	25
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
25	Passato di fagioli cannellini con ditalini	Pasta di semola (ditalini)	30	40	50
		Fagioli cannellini secchi	40	50	60
		Patate fresche	80	90	100
		Carote, sedano, cipolle freschi	15	20	25
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
26	Pizza margherita	Base per pizza	75	110	150
		Pomodori pelati	15	20	30
		Mozzarella	25	35	50
		Olio extravergine di oliva	5	5	10
		Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
27	Pizza con parmigiano	Base per pizza	75	110	150
		Pomodori pelati	15	20	30
		Parmigiano reggiano	20	25	30
		Olio extravergine di oliva	5	5	10
		Basilico fresco	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
28	Piadina con prosciutto cotto e formaggio	Piadina	100	100	150
		Prosciutto cotto	40	50	60
		Edamer	40	50	60
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
29	Pasta agli aromi	Pasta di semola	60	70	80
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Aromi	q.b.	q.b.	q.b.
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

SECONDI PIATTI			Infanzia	Primaria	Secondaria Adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	g/ml	g/ml	g/ml
30	Pollo al forno	Fusi/Sovracosce di pollo Salvia, rosmarino freschi Olio extravergine di oliva Sale	170 q.b. 6 q.b.	200 q.b. 8 q.b.	240 q.b. 10 q.b.
31	Cotoletta di pollo	Petto di pollo refrigerato Uova pastorizzate Pane grattugiato Olio extravergine di oliva Sale	70 10 10 6 q.b.	80 10 10 8 q.b.	100 10 10 10 q.b.
32	Bocconcini di pollo Al forno dorati	Petto di pollo refrigerato Pane grattugiato Salvia, rosmarino freschi Olio extravergine di oliva Sale	70 10 q.b. 6 q.b.	80 10 q.b. 8 q.b.	100 10 q.b. 10 q.b.
33	Arrosto di tacchino	Fesa di tacchino refrigerata Brodo vegetale Salvia, rosmarino freschi Farina di riso Olio extravergine di oliva Sale	80 q.b. q.b. q.b. 6 q.b.	100 q.b. q.b. q.b. 8 q.b.	120 q.b. q.b. q.b. 10 q.b.
34	Arrosto di tacchino al limone	Fesa di tacchino refrigerata Succo di limone Farina bianca Salvia e rosmarino Olio extravergine di oliva Sale	80 q.b. q.b. q.b. 6 q.b.	100 q.b. q.b. q.b. 8 q.b.	120 q.b. q.b. q.b. 10 q.b.
35	Cotoletta di lonza	Lonza di suino refrigerata Uova pastorizzate Pane grattugiato Olio extravergine di oliva Sale	70 10 10 6 q.b.	80 10 10 8 q.b.	100 10 10 10 q.b.
36	Arrosto di lonza	Lonza di suino refrigerata Brodo vegetale Salvia, rosmarino freschi Olio extravergine di oliva Sale	80 q.b. q.b. 6 q.b.	90 q.b. q.b. 8 q.b.	100 q.b. q.b. 10 q.b.
37	Hamburger di manzo	Bovino adulto macinato refrigerato Patate fresche Uova pastorizzate Rosmarino fresco Olio extravergine di oliva Sale	60 25 10 q.b. 6 q.b.	80 30 10 q.b. 8 q.b.	100 35 10 q.b. 10 q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

38	Polpette di manzo	Bovino macinato	60	80	100
		Uova intere pastorizzate	10	10	10
		Patate fresche	25	30	35
		Pane grattugiato	10	15	20
		Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
39	Hamburger di merluzzo	Merluzzo surgelato	70	80	90
		Patate fresche	35	40	45
		Pane grattugiato	12	15	20
		Uova pastorizzate	10	10	10
		Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Agrumi	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
40	Platessa impanata	Platessa surgelata	80	100	120
		Uova intere pastorizzate	10	10	10
		Pane grattugiato	10	10	10
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
41	Caprese	Pomodori freschi	50	60	70
		Mozzarella	50	60	70
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Origano	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
42	Polpette di patate E formaggio	Patate fresche	60	70	80
		Uova intere pastorizzate	10	15	20
		Parmigiano reggiano	25	30	35
		Prezzemolo fresco	5	5	5
		Pane grattugiato	15	20	20
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
43	Frittata con patate	Uova intere pastorizzate	60	70	80
		Latte intero UHT	10	10	10
		Patate fresche	40	50	60
		Parmigiano reggiano	4	5	7
		Olio extravergine di oliva	6	8	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
44	Uovo sodo, tonno e maionese	Uovo sodo	20	30	45
		Tonno all'olio di oliva	20	30	45
		Maionese	5	5	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio extravergine di oliva	6	8	10

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

SALUMI E FORMAGGI			Infanzia	Primaria	Secondaria Adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	g/ml	g/ml	g/ml
45	Prosciutto cotto	Prosciutto cotto	50	60	70
46	Prosciutto crudo	Prosciutto crudo	50	60	70
47	Bresaola	Bovino adulto magro	50	60	70
48	Speck	Speck	50	60	70
49	Affettato di tacchino	Affettato di tacchino	50	60	70
50	Formaggio spalmabile	Formaggio spalmabile	50	70	100
51	Mozzarella	Mozzarella	50	70	100
52	Crescenza	Crescenza	50	70	100
53	Ricotta	Ricotta	50	70	100
54	Primosale	Primosale	50	70	100
55	Provolone	Provolone	50	60	70
56	Caciocavallo	Caciocavallo	50	60	70
57	Asiago	Asiago	50	60	70
58	Caciotta	Caciotta	50	60	70
59	Italico	Italico	50	60	70
60	Fontina	Fontina	50	60	70
61	Fontal	Fontal	50	60	70
62	Emmenthal	Emmenthal	50	60	70
63	Taleggio	Taleggio	50	60	70
64	Quartirolo	Quartirolo	50	60	70
65	Gorgonzola	Gorgonzola	50	60	70
66	Grana padano	Grana padano	40	50	60
67	Parmigiano reggiano	Parmigiano reggiano	40	50	60

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

CONTORNI			Infanzia	Primaria	Secondaria Adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	g/ml	g/ml	g/ml
68	Insalata verde	Insalata Iceberg	30	40	50
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
69	Insalata mista con carote	Insalata Iceberg	15	20	25
		Carote fresche	20	25	30
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
70	Insalata mista con pomodori	Insalata Iceberg	15	20	25
		Pomodori freschi	30	40	50
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
71	Insalata mista con finocchi	Lattuga, cappuccio o indivia	15	20	25
		Finocchi freschi	20	25	30
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
72	Insalata di fagiolini, carote e pomodori	Fagiolini surgelati	10	15	20
		Pomodori freschi	15	20	25
		Carote fresche	15	20	25
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
73	Insalata di tonno e pomodori	Tonno all'olio di oliva	15	20	25
		Pomodori freschi	20	25	30
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
74	Carote julienne	Carote fresche	80	100	150
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
75	Pomodori in insalata	Pomodori freschi	80	100	150
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
76	Finocchi in insalata	Finocchi freschi	80	100	150
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
77	Crudità di carote e finocchi	Finocchi freschi	40	50	75
		Carote fresche	40	50	75
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Aceto o succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

78	Patate in insalata/lesse	Patate fresche	120	150	200
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
79	Fagiolini in insalata/ Al vapore	Fagiolini surgelati	100	150	200
		Prezzemolo fresco	q.b.	q.b.	q.b.
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
80	Carote brasate	Carote fresche	100	150	200
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
81	Piselli e carote brasati	Carote fresche	50	75	100
		Piselli surgelati	50	75	100
		Olio extravergine di oliva	5	10	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.
82	Purè di patate	Patate fresche	120	150	200
		Latte intero UHT	15	20	25
		Noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
		Burro	6	8	10
		Sale	q.b.	q.b.	q.b.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

FRUTTA			Infanzia	Primaria	Secondaria Adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	g/ml	g/ml	g/ml
83	Frutta fresca	Frutta fresca	150	150	200

La porzione di frutta per ciascun utente non può essere ottenuta frazionando un frutto di peso superiore (es. ½ banana, ½ mela), mentre può essere ottenuta sommando più frutti di peso inferiore (es. 3 albicocche, 2 kiwi).

PANE			Infanzia	Primaria	Secondaria Adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	g/ml	g/ml	g/ml
84	Pane comune	Pane di semola di grano duro	30	30	30

BEVANDE			Infanzia	Primaria	Secondaria Adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	g/ml	g/ml	g/ml
85	Acqua dal rubinetto	Acqua potabile di rete	0,5 l.	0,5 l.	0,5 l.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

MERENDE			Infanzia	Primaria	Secondaria Adulti
COD.	RICETTE	ALIMENTI	g/ml	g/ml	g/ml
86	Yogurt	Yogurt intero alla frutta	125	125	125
87	Pane e confettura	Pane fresco	50	50	60
		Confetture o marmellate	30	35	40
88	Pane e miele	Pane fresco	50	50	60
		Miele	20	25	30
89	Pane e cioccolato	Pane fresco	50	50	60
		Cioccolato al latte barretta	20	20	20
90	Crostatina	Crostatina confezionata	40	40	40
91	Focaccia salata	Focaccia salata	50	50	50
92	Fetta di torta	Torta	80	100	120
93	Gelato	Gelato fior di latte o cioccolato o fragola	50	60	60
94	Gelato biscotto	Gelato biscotto	80	80	80
95	Budino	Budino confezionato	120	120	120
96	Succo di frutta	Succo di frutta	200	200	200
97	Biscotti	Biscotti secchi	25	25	50
98	Schiacciatina	Schiacciatina confezionata	40	40	40

CESTINO FREDDO PER GITE (Scuole dell'Infanzia)

Viene di seguito riportata la composizione dei cestini freddi per le gite:

- n. 1 panino (60 g) con prosciutto cotto (50 g);
- n. 1 panino (60 g) con formaggio Edamer (50 g);
- frutta fresca (150 g);
- succo di frutta in confezione tetrabrick (200 ml);
- 1 bottiglia PET di acqua minerale naturale (50 cl);
- torta (120 gr) o prodotto da forno - da concordare con l'Amministrazione Comunale;
- n. 2 tovaglioli di carta;
- n. 1 bicchiere a perdere (200 cc).

CESTINO FREDDO PER GITE (Scuole Primarie)

Viene di seguito riportata la composizione dei cestini freddi per le gite:

- n. 1 panino (60 g) con prosciutto cotto (60 g);
- n. 1 panino (60 g) con formaggio Edamer (60 g);
- frutta fresca (150 g);
- succo di frutta in confezione tetrabrick (200 ml);
- 1 bottiglia PET di acqua minerale naturale (50 cl.);
- torta (150 g) o prodotto da forno - da concordare con l'Amministrazione Comunale;
- n. 2 tovaglioli di carta;
- n. 1 bicchiere a perdere (200 cc).

CESTINO FREDDO PER GITE (Scuole Secondarie di Primo Grado e adulti)

Viene di seguito riportata la composizione dei cestini freddi per le gite:

- n. 1 panino (60 g) con prosciutto cotto (70 g);
- n. 1 panino (60 g) con formaggio Edamer (70 g);
- frutta fresca (150 g);
- succo di frutta in confezione tetrabrick (200 ml);
- 1 bottiglia PET di acqua minerale naturale (50 cl.);
- torta (150 g) o prodotto da forno - da concordare con l'Amministrazione Comunale;
- n. 2 tovaglioli di carta;
- n. 1 bicchiere a perdere (200 cc).

I cestini, uguali per tutte le utenze, devono essere confezionati in sacchetti individuali ad uso alimentare.

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

**TABELLA DI RIFERIMENTO PER LE VARIAZIONI DI PESO DEGLI ALIMENTI
PRIMA E DOPO LA COTTURA**

Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)	%
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299	+199
	Pasta di semola corta	202	+102
	Pasta di semola lunga	244	+144
	Riso brillato	260	+160
	Riso parboiled	236	+136
	Tortellini freschi	192	+92
Legumi freschi	Fagiolini	95	-5
	Fave	80	-20
	Piselli	87	-13
Legumi secchi	Ceci	290	+190
	Fagioli	242	+142
	Lenticchie	247	+147
Verdure e ortaggi	Agretti	86	-14
	Asparagi	96	-4
	Bieta	86	-16
	Broccoletti a testa	96	-4
	Broccoletti di rapa	95	-5
	Carciofi	74	-26
	Cardi	60	-30
	Carote	87	-13
	Cavolfiore	93	-7
	Cavoli di Bruxelles	90	-10
	Cavolo broccolo verde ramoso	57	-43
	Cavolo cappuccio verde	99	0
	Cavolo verza	100	0
	Cicoria di campo	100	0
	Cicoria da taglio coltivata	80	-20
	Cipolle	73	-27
	Cipolline	78	-22
	Finocchi	86	-14
	Patate con buccia	100	0
	Patate pelate	87	-13
	Porri	98	-2
	Rape	93	-7
	Spinaci	84	-16
	Topinambur	100	0
	Zucchine	90	-10

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

Carni	Bovino adulto, carne magra	66	-34
	Pollo (petto)	90	-10
	Pollo (petto e coscio)	76	-24
	Tacchino (petto)	98	-2
	Tacchino (coscio)	70	-30
Pesci	Aguglia	86	-14
	Cefalo muggine	85	-15
	Cernia	86	-14
	Dentice	85	-15
	Merluzzo	86	-14
	Orata	86	-14
	Sgombro o maccarello	65	-35
	Sogliola	83	-17
	Spigola	86	-14
	Tonno (trance)	80	-20
Pesci surgelati	Cernia	86	-14
	Dentice	85	-15
	Merluzzo	83	-27
	Spigola	86	-14

FRITTURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)	%
Vegetali	Melanzane	80	-20
	Patate, a spicchi	64	-36
	Peperoni	60	-40
	Zucchine, fettine	76	-24
Carni	Bovino adulto / suino, fettina	74	-26
	Bovino adulto, fettina panata	88	-12
	Pollo (petto)	83	-27
	Tacchino (petto)	85	-25
Frattaglie	Cuore (bovino adulto)	65	-35
	Fegato (castrato, cavallo, suino, bovino adulto)	75	-25
	Milza di bovino	74	-26
	Rene di bovino	71	-29
Pesci e molluschi	Acciuga o alice	67	-33
	Aguglia	62	-38
	Anguilla	66	-36
	Lattarini	40	-60
	Polpo	36	-36
	Sarda	59	-41
	Sgombro o maccarello	78	-12
	Tonno (trance)	78	-12

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

Varie	Funghi prataioli	53	-47
	Funghi coltivati pleurotes	85	-15
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75	-15
	Uovo al tegamino	90	-10

ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)	%
Carni	Bovino adulto, carne magra**	54	-46
	Bovino adulto, carne magra***	56	-44
	Bovino adulto, fettina*	73	-27
	Suino, fettina*	75	-25
	Pollo (petto)*	89	-11
	Pollo (petto)**	67	-33
	Pollo (petto)***	76	24
	Tacchino (petto)*	89	-11
	Tacchino (petto)**	69	-31
	Tacchino (petto)***	72	-28
Fratteglie	Cuore (bovino)*	56	-44
	Fegato (castrato, cavallo, suino, bovino adulto)*	64	-36
	Milza (bovino)*	77	-23
	Rene (bovino)*	64	-36
Pesci	Aguglia*	63	-37
	Anguilla*	72	-28
	Cefalo muggine**	75	-25
	Cernia**	79	-21
	Dentice**	71	-29
	Merluzzo*	68	-22
	Sarda*	69	-21
	Sgombro o maccarello*	73	-27
	Sogliola**	70	-30
	Spigola**	75	-25
Tonno (trance)**	74	-26	
Trota**	73	-27	
Pesci surgelati	Cernia**	80	-20
	Dentice**	75	-25
	Merluzzo**	70	-30
	Sogliola**	69	-31
	Spigola**	76	-24
Varie	Melanzane*	40	-60
	Peperoni*	93	-7
	Peperoni**	96	-4

* Griglia

** Forno a gas

*** Forno microonde

Fonte: Cra Nut (ex Inran)

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLE TABELLE DELLE GRAMMATURE DEGLI INGREDIENTI

**TABELLA DI RIFERIMENTO PER LE VARIAZIONI PERCENTUALI DI PESO DEGLI ALIMENTI
DOPO SCONGELAMENTO E SCARTO DI LAVORAZIONE**

Peso corrispondente a 100 g di alimento crudo

DERRATA	% CALO PESO SCONGELAMENTO	% SCARTO LAVORAZIONE
Odori freschi		5
Sedano fresco		5
Cipolle fresche		5
Patate fresche		35
Patate novelle fresche		15
Carote fresche		20
Finocchi freschi		30
Erbette fresche		10
Verze fresche		10
Verdure miste fresche		10
Pomodori per insalata		15
Insalata scarola		10
Insalata brasiliana		10
Insalata chioggia		10
Insalata canasta		10
Platessa surgelata	30	
Merluzzo surgelato tranci	30	
Seppioline surgelate	20	
Petto di pollo refrigerato		10
Cosce di pollo refrigerate		0
Fesa di tacchino		5
Coniglio intero		10
Lonza di suino		5
Coscia di agnello		15
Fesa di Vitellone		5
Reale di Vitellone refrigerato (per hamburger o spezzatino)		5
Noce, fesa scamone di Vitellone		10
Prosciutto cotto		15
Prosciutto crudo disossato		15
Formaggi stagionati		15
Parmigiano reggiano		10