

ASL "VC" - VERCELLI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

**GRAMMATURE ALIMENTI AL NETTO EDIBILE A CRUDO**

| DESCRIZIONE ALIMENTO                                  | GRAMMATURE |            |            |               |
|-------------------------------------------------------|------------|------------|------------|---------------|
|                                                       | NIDO       | MATERNE    | ELEMENTARI | MEDIE         |
| PASTA PER PRIMI ASCIUTTI                              | 40         | 50         | 60         | 70            |
| PASTA PER MINESTRE                                    | 20         | 30         | 40         | 45/50         |
| RISO PER PRIMI ASCIUTTI                               | 40         | 50         | 60         | 70            |
| RISO PER MINESTRE                                     | 20         | 30         | 40         | 45/50         |
| GNOCCHI DI PATATE                                     | 80/100     | 100/150    | 150/180    | 200           |
| CRESPELLE                                             | 60         | 80         | 120        | 160           |
| PASTA RIPIENA (CAPPELLETTI, RAVIOLI, AGNOLOTTI, ETC.) | 35         | 80/100     | 100        | 120           |
| PIZZA A TRANCIO ( <b>PESO A COTTO</b> )               | 100        | 170        | 210        | 250           |
| FARINA DI MAIS PER POLENTA                            | 20         | 30         | 50         | 70            |
| PASSATI DI VERDURA                                    |            |            |            |               |
| PARMIGIANO GRATTUGIATO ( <b>PER PORZ.</b> )           | 5          | 5          | 5          | 10            |
| CARNE (MANZO, VITELLO, POLLO, TACCHINO)               | 50         | 60         | 70         | 80/100        |
| CARNE CON OSSO                                        | 90         | 100        | 110        | 120/140       |
| PESCE                                                 | 60         | 90         | 100        | 110/130       |
| TONNO                                                 | 30         | 40         | 50         | 70            |
| FORMAGGIO FRESCO                                      | 35/40      | 50         | 80         | 100           |
| FORMAGGIO DA TAGLIO                                   | 20         | 40         | 50         | 50/70         |
| PROSCIUTTO COTTO                                      | 20         | 20/30      | 40         | 50/70         |
| UOVA                                                  | 1          | 1          | 1          | 1             |
| UOVA PER FRITTATA                                     | 1          | 1          | 1/1 e ½    | 1/1 e ½       |
| VERDURA DA CUOCERE                                    | 80         | 100        | 150        | 200           |
| INSALATA                                              | 30         | 50         | 70         | 80/100        |
| PATATE PER CONTORNI                                   | 80         | 120        | 150        | 180           |
| PURE'                                                 | 60         | 140/150    | 180        | 200           |
| LEGUMI PER MINESTRE                                   | 20         | 20         | 30         | 40            |
| LEGUMI PER CONTORNI                                   | 60         | 70         | 90         | 100/120       |
| OLIO PER PORZIONE                                     | DA 3 A 5   | DA 3 A 5   | 5          | 10            |
| BURRO PER PORZIONE                                    | DA 3 A 5   | DA 3 A 5   | 5          | 10            |
| PANE                                                  | 20 a pasto | 30 a pasto | 40 a pasto | 50/60 a pasto |
| FRUTTA FRESCA                                         | 80         | 100        | 150        | 150           |
| YOGURT                                                | 125        | 125        | 150        | 150/180       |
| LATTE                                                 | 150        | 150        | 150        | 200           |
| BISCOTTI                                              | 20         | 30         | 30         | 40            |
| ZUCCHERO                                              | 5          | 10         | 10         | 10            |
| <b>esempi di ricette:</b>                             |            |            |            |               |
| <b>SUGO AL POMODORO</b>                               |            |            |            |               |
| POMODORI                                              | 40/50      | 40/50      | 60/70      | 80/90         |
| OLIO                                                  | DA 3 A 5   | DA 3 A 5   | 5          | 10            |
| AROMI                                                 | Q.B.       | Q.B.       | Q.B.       | Q.B.          |
| <b>RAGU' DI CARNE</b>                                 |            |            |            |               |
| CARNE                                                 | 20         | 20         | 30         | 40            |
| POMODORI                                              | 40         | 40         | 50         | 50            |
| OLIO                                                  | DA 3 A 5   | DA 3 A 5   | 5          | 5             |
| PESTO                                                 | DA 10 A 15 | DA 10 A 15 | 15/20      | 20/30         |
| <b>INSALATA DI RISO</b>                               |            |            |            |               |
| RISO                                                  | 20         | 50         | 60         | 70            |
| FORMAGGIO                                             | 10         | 15         | 20         | 20            |
| TONNO                                                 | 10         | 10         | 20         | 30            |
| PROSCIUTTO COTTO                                      | 10         | 15         | 20         | 20            |
| PISELLI                                               | 5          | 5          | 10         | 10            |

I DATI SONO VALIDATI TENENDO IN CONSIDERAZIONE LE LINEE GUIDA INRAN 2003 E SONO DA CONSIDERARSI VALORI MEDI PER PERSONA

ASL "VC" - VERCELLI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

| GRAMMATURE PER ALIMENTI AL NETTO EDIBILE A CRUDO                                                                                                  |  |  |  |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--------------|
| ADULTI 19/59 ANNI                                                                                                                                 |  |  |  |              |
| DESCRIZIONE ALIMENTO                                                                                                                              |  |  |  | GRAMMATURE   |
| PASTA PER PRIMI ASCIUTTI                                                                                                                          |  |  |  | 80*          |
| PASTA PER MINESTRE                                                                                                                                |  |  |  | 40           |
| RISO PER PRIMI ASCIUTTI                                                                                                                           |  |  |  | 80*          |
| RISO PER MINESTRE                                                                                                                                 |  |  |  | 40           |
| GNOCCHI DI PATATE                                                                                                                                 |  |  |  | 150*         |
| CRESPELLE                                                                                                                                         |  |  |  | 150          |
| PASTA RIPIENA (CAPPELLETTI, TORTELLINI, AGNOLOTTI ETC.)                                                                                           |  |  |  | 125*         |
| POLENTA (FARINA PER PORZIONE)                                                                                                                     |  |  |  | 100/120      |
| PASSATI DI VERDURA                                                                                                                                |  |  |  | 80/120       |
| PARMIGIANO GRATTUGIATO (PER PORZIONE)                                                                                                             |  |  |  | 10           |
| CARNE (MANZO, VITELLO, POLLO, TACCHINO)                                                                                                           |  |  |  | 100*         |
| CARNE CON OSSO                                                                                                                                    |  |  |  | 190/220      |
| PESCE                                                                                                                                             |  |  |  | 150*         |
| FORMAGGIO FRESCO                                                                                                                                  |  |  |  | 100          |
| FORMAGGIO DA TAGLIO                                                                                                                               |  |  |  | 50*          |
| PROSCIUTTO COTTO                                                                                                                                  |  |  |  | 50*          |
| BRESAOLA                                                                                                                                          |  |  |  | 50*          |
| UOVA                                                                                                                                              |  |  |  | 1*           |
| UOVA PER FRITTATA                                                                                                                                 |  |  |  | 2            |
| VERDURA DI STAGIONE                                                                                                                               |  |  |  | 200*         |
| INSALATA                                                                                                                                          |  |  |  | 80*          |
| PATATE PER CONTORNI                                                                                                                               |  |  |  | 200*         |
| PURE'                                                                                                                                             |  |  |  | 180          |
| LEGUMI PER MINESTRE                                                                                                                               |  |  |  | 30           |
| LEGUMI PER CONTORNI                                                                                                                               |  |  |  | 80/100       |
| OLIO PER PORZIONE                                                                                                                                 |  |  |  | 10*          |
| BURRO PER PORZIONE                                                                                                                                |  |  |  | 10*          |
| PANE                                                                                                                                              |  |  |  | 50 (a pasto) |
| GRISSINI                                                                                                                                          |  |  |  | 40 (a pasto) |
| FRUTTA FRESCA                                                                                                                                     |  |  |  | 150*         |
| YOGURT                                                                                                                                            |  |  |  | 125*         |
| LATTE                                                                                                                                             |  |  |  | 125*         |
| BISCOTTI                                                                                                                                          |  |  |  | 30*          |
| ZUCCHERO                                                                                                                                          |  |  |  | 5*           |
| <u>SUGO AL POMODORO</u>                                                                                                                           |  |  |  |              |
| POMODORI                                                                                                                                          |  |  |  | 60           |
| OLIO PER PORZIONE                                                                                                                                 |  |  |  | 10           |
| AROMI                                                                                                                                             |  |  |  | Q.B.         |
| <u>RAGU' DI CARNE</u>                                                                                                                             |  |  |  |              |
| CARNE                                                                                                                                             |  |  |  | 40           |
| POMODORI                                                                                                                                          |  |  |  | 70           |
| OLIO                                                                                                                                              |  |  |  | 10           |
| I DATI SONO VALIDATI TENENDO IN CONSIDERAZIONE I LARN 2012* E LE LINEE GUIDA INRAN 2003; SONO DA CONSIDERARSI VALORI MINIMI GARANTITI PER PERSONA |  |  |  |              |

ASL "VC" - VERCELLI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

| GRAMMATURE PER ALIMENTI AL NETTO EDIBILE A CRUDO   |  |  |  |                  |
|----------------------------------------------------|--|--|--|------------------|
| CASE DI RIPOSO (persone oltre 60 anni)             |  |  |  |                  |
| DESCRIZIONE ALIMENTO                               |  |  |  | GRAMMI           |
| PASTA E RISO PER PRIMI ASCIUTTI                    |  |  |  | 70/100           |
| PASTA E RISO PER MINESTRE                          |  |  |  | 40               |
| GNOCCHI DI PATATE                                  |  |  |  | 150/200          |
| CRESPILLE                                          |  |  |  | 120              |
| PASTA RIPIENA (CAPPELLETTI, TORTELLINI, AGNOLOTTI) |  |  |  | 120              |
| POLENTA PER PORZIONE                               |  |  |  | 80               |
| PASSATI DI VERDURA                                 |  |  |  | 60/100           |
| PARMIGIANO GRATTUGIATO (PER PORZIONE)              |  |  |  | 10               |
| CARNE (MANZO, VITELLO, POLLO, TACCHINO)            |  |  |  | 100/120          |
| CARNE CON OSSO                                     |  |  |  | 140/160          |
| COTECHINO                                          |  |  |  | 90/100           |
| CARNE IN SCATOLA                                   |  |  |  | 80/90            |
| PESCE                                              |  |  |  | 100/150          |
| TONNO IN SCATOLA                                   |  |  |  | 80/90            |
| FORMAGGIO FRESCO                                   |  |  |  | 80/100           |
| FORMAGGIO DA TAGLIO                                |  |  |  | 50/60            |
| PROSCIUTTO COTTO, CRUDO, SALAME                    |  |  |  | 60               |
| BRESAOLA                                           |  |  |  | 60               |
| UOVA                                               |  |  |  | 1/ 1 e ½         |
| UOVA PER FRITTATA                                  |  |  |  | 1 e ½ / 2        |
| VERDURA DI STAGIONE                                |  |  |  | 120/150          |
| INSALATA                                           |  |  |  | 70/100           |
| PATATE PER CONTORNI                                |  |  |  | 120              |
| PURE'                                              |  |  |  | 100              |
| LEGUMI PER MINESTRE                                |  |  |  | 15/25            |
| LEGUMI PER CONTORNI (SURGELATI)                    |  |  |  | 80/100           |
| LEGUMI SECCHI                                      |  |  |  | 20/40            |
| BURRO PER PORZIONE                                 |  |  |  | 5                |
| OLIO PER PORZIONE                                  |  |  |  | 5                |
| PANE                                               |  |  |  | 50 (a pasto)     |
| GRISSINI                                           |  |  |  | 40 (a pasto)     |
| FRUTTA FRESCA                                      |  |  |  | 150              |
| YOGURT                                             |  |  |  | 125 (un vasetto) |
| BUDINO                                             |  |  |  | 125 (un vasetto) |
| FRULLATO                                           |  |  |  | 120              |
| LATTE                                              |  |  |  | 200              |
| BISCOTTI                                           |  |  |  | 30               |
| ZUCCHERO                                           |  |  |  | 10               |
| MARMELLATA                                         |  |  |  | 25/30            |
| DOLCE                                              |  |  |  | 70/100           |

ASL "VC" - VERCELLI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
SERVIZIO DI IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

|                                                            |  |  |  |  |       |
|------------------------------------------------------------|--|--|--|--|-------|
|                                                            |  |  |  |  |       |
| <u>SUGO AL POMODORO</u>                                    |  |  |  |  |       |
| POMODORI                                                   |  |  |  |  | 40/60 |
| OLIO                                                       |  |  |  |  | 5     |
| AROMI                                                      |  |  |  |  | Q.B.  |
| <u>RAGU' DI CARNE</u>                                      |  |  |  |  |       |
| CARNE                                                      |  |  |  |  | 20    |
| POMODORI                                                   |  |  |  |  | 50    |
| OLIO                                                       |  |  |  |  | 5     |
| PESTO                                                      |  |  |  |  | 20    |
| <u>INSALATA DI RISO</u>                                    |  |  |  |  |       |
| RISO                                                       |  |  |  |  | 60    |
| FORMAGGIO                                                  |  |  |  |  | 20    |
| TONNO                                                      |  |  |  |  | 5     |
| PROSCIUTTO COTTO                                           |  |  |  |  | 20    |
| PISELLI                                                    |  |  |  |  | 10    |
| <u>RISO E LATTE</u>                                        |  |  |  |  |       |
| RISO                                                       |  |  |  |  | 70    |
| LATTE                                                      |  |  |  |  | 50 CC |
| <u>PASTA CON PANNA E PROSCIUTTO</u>                        |  |  |  |  |       |
| PASTA                                                      |  |  |  |  | 70    |
| PANNA                                                      |  |  |  |  | 10    |
| PROSCIUTTO                                                 |  |  |  |  | 20    |
| <u>PANISSA</u>                                             |  |  |  |  |       |
| RISO                                                       |  |  |  |  | 60    |
| FAGIOLINI                                                  |  |  |  |  | 10    |
| COTECHINO                                                  |  |  |  |  | 10    |
| LINEE GUIDA INRAN 2003; SONO DA CONSIDERARSI VALORI MINIMI |  |  |  |  |       |