



**COMUNE DI ISOLA DEL GIGLIO**  
(Provincia di Grosseto)

**AREA AMMINISTRATIVA**

**TABELLA PESI A COTTO**  
e  
**GRAMMATURE A CRUDO E AL NETTO**  
**DEGLI SCARTI**



*Dr. P. P. MOT. 48406*  
*DEL 02/0/19*  
UNITA' OPERATIVA  
Igiene Alimenti e Nutrizione  
Zona 4 Area Grossetana  
Il Direttore  
*Dr. Maurizio Spagnesi*

## ALLEGATO

### Tabella peso-volumetrica delle pietanze cotte

Codice	Nome piatto	Materna	Elementare	Media/Adulti
100	Rigatoni in salsa rosata	190	260	305
101	Risotto ai funghi	150	180	240
102	Pasta e piselli (s.b.)	104	130	162
103	Gnocchi al ragù	240	320	370
104	Mezze maniche al pomodoro e basilico	180	245	300
105	Risotto al limone	140	170	225
106	Penne al sugo di tonno	170	240	285
107	Tortellini al pomodoro	250	315	375
108	Minestrone con riso (s.b.)	175	220	280
109	Maccheroni al prosciutto	130	185	215
110	Pasta e patate (s.b.)	98	137	176
111	Gnocchetti sardi al pomodoro	175	240	300
112	Risotto alla milanese	130	160	205
113	Maccheroni ai formaggi	135	185	215
114	Minestra di riso alla parmigiana (s.b.)	83	112	140
115	Pasta e lenticchie (s.b.)	115	140	180
116	Rigatoni all'ortolana	165	230	275
117	Lasagne	230	330	400
118	Gnocchi al pomodoro	230	300	345
119	Minestrone di verdura con pasta (s.b.)	185	240	305
120	Penne alla amatriciana	180	250	305
121	Pasta e fagioli (s.b.)	115	140	180
122	Risotto all'ortolana	165	200	270
123	Sedanini pomodoro e mozzarella	185	255	300
124	Tortellini burro e salvia	180	220	260
125	Minestrone alla genovese (s.b.)	250	215	270
126	Fusilli alle melanzane	190	265	315
127	Minestra verde estiva (s.b.)	165	175	222
128	Insalata di riso	165	205	270
129	Maccheroni al pesto	124	175	207
130	Risotto con carciofi	150	185	240
131	Insalata di maccheroncelli	150	215	260
132	Rigatoni primavera	185	260	315
133	Minestra di riso e piselli (s.b.)	130	160	200
134	Risotto con zucchine	150	190	245
135	Risotto al pomodoro	190	235	305
136	Insalata di farfalle con tonno	115	160	190
138	Riso e piselli	150	180	240
139	Pasta al pomodoro	180	245	300
140	Pasta all'olio	170	135	190

141	Passato di ceci con pasta	115	140	180
142	Riso alla parmigiana	150	185	240
143	Penne al tonno in bianco	160	230	275
144	Pasta con zucchine	150	220	250
200	Piccatina al limone	50	70	85
201	Petto di pollo in salsa verde	55	75	90
202	Frittata con spinaci	105	105	120
203	Prosciutto crudo	40	50	60
204	Filetto di nasello in salsa	110	135	160
205	Mozzarella	50	70	100
206	Filetto di merluzzo al pomodoro	110	135	160
207	Fesa di tacchino	45	60	75
208	Cotoletta di vitello	65	80	100
209	Frittata alle erbe	70	70	70
210	Cosci di pollo al forno	80	120	160
211	Prosciutto cotto	40	50	60
212	Seppie con piselli	115	150	180
213	Frittata di zucchine	105	105	115
214	Arrosto	55	70	85
215	Frittata al prosciutto	75	80	90
216	Scaloppine al pomodoro	80	100	130
217	Peto di pollo al limone	45	60	70
218	Filetto di merluzzo impanato	75	90	110
219	Stracchino	50	60	70
220	Filetto di pesce S. Pietro al forno	60	75	90
221	Frittata	70	70	73
222	Hamburger al pomodoro	90	115	140
223	Caciotta fresca	50	60	70
224	Spezzatino con patate	180	215	270
225	Polpette al prezzemolo	90	110	130
226	Spezzatino alla campagnola	80	100	130
227	Caprese	150	195	255
228	Filetto di lombo al forno	65	80	100
229	Filetto di merluzzo gratinato	65	80	100
230	Spezzatino di tacchino	100	130	165
231	Cotoletta di palombetto	75	90	110
300	Bieta all'olio	120	135	160
301	Insalata verde	35	45	55
302	Finocchi in insalata	100	155	205
303	Insalata mista	65	90	120
304	Patate arrosto	90	135	180
305	Purea di patate	110	160	215
306	Spinaci al limone	115	130	160
307	carote al burro	90	135	160
308	Zucchine trifolate	115	160	190
309	Patate al rosmarino	90	135	180
310	Carote al limone	85	105	125
311	Spinaci al burro	115	135	160
312	Pomodori in insalata	105	125	155
313	fagiolini all'olio	100	120	150
314	Patate lesse	90	135	180
315	Melanzane al funghetto	125	180	215
316	Piselli al prosciutto	100	125	155

**GRAMMATURE DEI GENERI ALIMENTARI A CRUDO E AL NETTO DEGLI SCARTI  
PER FASCE SCOLARI**

**PRIMI PIATTI**

	U.M.	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA/ADULTI
Pasta di semola asciutta	g.	50	70	80
Riso parboiled asciutto	g.	50	70	80
Pasta (riso) per minestra	g.	30	40	50
Gnocchi di patate	g.	140	480	200
Tortellini freschi	g.	90	110	130
Pasta secca all'uovo per minestra	g.	30	30	40
Pasta secca all'uovo per lasagna	g.	40	60	70
verdura per minestra	g.	80	90	110
Carote, cipolle, sedano	g.	15	20	20
Funghi coltivati per primi piatti	g.	30	40	50
Legumi secchi per primi piatti	g.	20	20	30
Piselli per primi piatti	g.	40	50	60
Pomodoro, pelati, salsa	g.	60	80	100
Prosciutto crudo e cotto per primi piatti	g.	10	15	20
Pancetta tesa per primi piatti	g.	10	20	30
Tonno per primi piatti	g.	10	15	20
Zucchine per primi piatti	g.	30	40	50
Melanzane per primi piatti	g.	30	40	50
Carciofi per primi piatti	g.	30	40	50

**SECONDI PIATTI**

	U.M.	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA/ADULTI
Carne di vitello per piccatina e cotolette	g.	60	80	100
Carne di bovino adulto per scaloppina	g.	60	80	100
Carne di bovino adulto per arrosto, spezzatino, polpette	g.	70	90	110
Coscio di pollo con osso	g.	100	150	200
Petto di pollo	g.	60	80	100
Fesa e petto di tacchino	g.	60	80	100
Spezzatino di tacchino (coscio a pezzi senza osso)	g.	70	90	110
Prosciutto crudo magro	g.	40	50	60
Prosciutto cotto	g.	40	50	60
Filetto di merluzzo, S.Pietro, nasello, palombo	g.	80	100	120
Uovo per frittata	g.	1	1	1
Caciotta fresca	g.	50	60	70

Stracchino	g.	50	60	70
Mozzarella	g.	50	70	100

## CONTORNI

	U.M.	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA/ADULTI
Insalata verde	g.	30	40	50
Insalata di pomodori	g.	100	120	150
Insalata di finocchi	g.	100	150	200
Insalata Mista: insalata carote finocchi o pomodoro	g.	20	30	40
		20	30	40
		20	30	40
Carote a crudo	g.	80	100	120
Verdura cotta: carote zucchine spinaci bieta piselli fagiolini melanzane	g.	100	150	180
	g.	120	170	200
	g.	130	150	180
	g.	130	150	180
	g.	100	120	150
	g.	100	120	150
	g.	120	170	200
	g.	120	170	200
Patate	g.	100	150	200
Patate per spezzatino	g.	100	120	150

## PRODOTTI VARI

	U.M.	MATERNA	ELEMENTARE	MEDIA/ADULTI
Olio extravergine di oliva	g.	9	12	15
Burro	g.	6	8	10
Parmigiano reggiano per condimento	g.	5	5	5
Latte intero per preparazione piatti	g.	20	25	30
Pane grattugiato	g.	5	7	10
Farina per preparazione primi piatti	g.	2	3	3
Farina per preparazione secondi piatti	g.	5	6	6
Pesto	g.	20	25	30
Limone	g.	20	30	40
Vino rosso	ml	5	5	5
Vino bianco secco	ml	q.b.	q.b.	q.b.
Aceto	ml	q.b.	q.b.	q.b.
Pane	g.	40	50	70
Budino	g.	125	125	125
Gelato	g.	60	60	60
Yogurt alla frutta	g.	125	125	125
Frutta	g.	150	150	150

Sale grosso, sale fino, aromi per cucinare: quanto basta

## VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON COTTURA

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

<b>BOLLITURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g.)</b>
Cereali e derivati	Pasta di semola	200
	Pasta all'uovo secca	300
	Riso Parboiled	235
	Tortellini freschi	190
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	90
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	240
	Lenticchie	250
Verdure ortaggi	Bieta	85
	Carciofi	75
	Carote	90
	Cavolo verza	100
	Cipolle	70
	Finocchi	85
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	90
	Spinaci	85
Zucchine	90	
Carni	Bovino adulto (carne magra)	65
	Pollo (petto)	90
	Tacchino (petto)	98
Pesci surgelati	Merluzzo	80

<b>FRITTURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g.)</b>
Carni	Bovino adulto, fettina panata	90
	Pollo, petto impanato	80
Varie	Frittata con verdure	75

<b>ARROSTIMENTO*</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g.)</b>
Carni	Bovino adulto, carne magra	55
	Pollo (petto)	70
	Tacchino (petto)	70
Pesci surgelati	Merluzzo	70
Varie	Melanzane	40
	Peperoni	95

\*forno a gas