

**RIEPILOGO DELLE GRAMMATURE PRO-CAPITE DEL COMPONENTE BASE DEI PIATTI  
PIU' USUALI**

**GRAMMI** per porzione e riferite a crudo ed al netto di eventuali scarti.

**PRIMI PIATTI**

Pasta asciutta	100
Pasta asciutta (all'uovo)	90
Pasta con legumi	40
Pasta con patate	30
Pasta con minestrone	50
Pasta in brodo	60
Riso asciutto	100
Riso con legumi, verdure o in brodo	50

**SECONDI PIATTI**

<b>Carni bovine:</b>	
Carne bovina di 1° categoria	150
Bollito di adulto	200
Hamburger	150
Polpette di carne	150
Carne macinata per ragu'	25
<b>Carni suine:</b>	
Bracirole	250
Arrosto	200
Salsicce	80
Wurstel	120
Cotechino e zampone	150
<b>Carni ovine</b>	300
<b>Coniglio</b>	250
<b>Pollo e tacchino:</b>	
Pollo in quarti puliti	300
Petti di pollo o tacchino	150
Coscio di tacchino	200

**PESCE**

Trota, coregone, alici, calamaro, cernia, dentice, gambero, merluzzo, ombrina, polpo, seppie, sogliola gr. 250

tonno sgocciolato all'olio d'oliva	78
tonno al naturale	"
sgombro sgocciolato	85
sardine sgocciolate	85

**CONTORNI** : ( pesi in **GRAMMI** dopo preparazione o cottura )

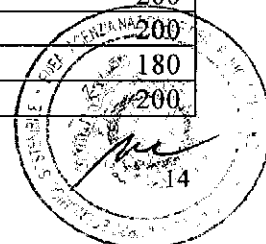
Fagioli, lenticchie, ceci	150
Fagiolini e piselli (freschi o surgelati)	150
asparagi	100
bieta	200
broccoletti di rape e broccoli a testa	200
carciofi	250
carote	200
cavolfiori	200
cavolo cappuccio bianco o verde	100
cicoria	200
finocchi	200
funghi	200
lattuga, indivia e scarola	150
patate	200
melanzane	150
peperoni	150
pomodori	150
sedano, radicchio	100 50-80
spinaci	200
zucchine	200

**Pane** gr. 100  
**Grissini** 2 confezioni

**FRUTTA FRESCA**

Tipo di frutta parte edibile su 100 gr. matura, minima per consumo (peso lordo in **GRAMMI**):

albicocche		94%	200
Ananas		57%	300
Arance	Calibratura 108	80%	250
banane	Calibratura 20-25 cm	65%	250
Cocomero		52%	350
Fragole		94%	170
Kiwi		91%	200
Loti		97%	200
Mandaranci		87%	180
mandarini		80%	200



Mele	(calibratura 75-80)	94%	200
Meloni (estate)		47%	350
Pere	(calibratura 70+)	91%	200
pesche	(calibratura AA)	91%	200
pompelmi		80%	250
prugne		89%	200
uva		94%	200
macedonia		91%	180
Frutta sciroppata			150

### SOSTITUZIONE AL MENU' GIORNALIERO

Il personale potrà richiedere in sostituzione di quanto previsto nel menù, in base alle disponibilità giornaliere:

#### Per il primo piatto a scelta:

- frutta una porzione
- formaggio stagionato gr. 80
- fresco e latticini gr. 100
- yogurt: una confezione da gr. 125
- contorno due porzioni
- acqua minerale un litro

#### Per il secondo piatto a scelta:

- fettina gr. 150
- yogurt (due confezioni) gr. 250\*
- formaggio stagionato gr. 150
- formaggio fresco o latticini: gr. 140
- parmigiano reggiano gr. 80
- salumi: prosciutto crudo e cotto, salame, lonza, speck, bresaola e mortadella gr. 80
- tonno sgocciolato gr. 78
- sardine o sgombro sgocciolati gr. 85
- gelato gr. 70
- carne in scatola delle migliori e più qualificate marche gr. 125
- acqua minerale 1 litro

(\*) lo yogurt può essere anche magro (0,1% di grassi);

#### Per il contorno a scelta:

- frutta o dessert una porzione
- acqua minerale ½ litro

#### Per la frutta:

- yogurt: una confezione da gr. 125
- dessert una porzione



- succo di frutta

1 bottiglia piccola

### **COMPOSIZIONE DEL PASTO RAPIDO DA ASPORTO**

Presso i Centri ENEA è prevista, previa tempestiva prenotazione, la sostituzione del pasto caldo con un pasto freddo da asporto con la seguente composizione:

- n° 2 panini imbottiti con prodotti tipici da bar (in alternativa ad ambedue i panini, n° 1 pizzetta farcita);
- n° 2 tramezzini (in alternativa ad ambedue i tramezzini, n° 1 pizzetta farcita);
- n° 1 yogurt da 125 ml.;
- n° 1 frutta fresca ( in alternativa un succo di frutta da 125 cc.);
- n° 1 bottiglia da ½ litro di acqua minerale.
- n° 1 cucchiaino e tre tovagliolini usa e getta contenuti in apposita bustina.

Possibili sostituzioni: ciascun panino e tramezzino può essere sostituita da un frutto, oppure da uno yogurt, oppure da un succo di frutta oppure da 1 bottiglia da ½ litro di acqua minerale.

Il pasto freddo dovrà essere contenuto in apposita busta di materiale bio degradabile.

Eventuali minime variazioni alla composizione del pasto freddo potranno essere concordate con il Direttore dell'esecuzione del contratto.

Il pasto freddo da asporto sarà remunerato allo stesso importo del pasto caldo consumato presso la mensa.

Le grammature relative ai generi di gastronomia per il servizio Snack sono quelle indicate al successivo paragrafo.

