

STRUTTURE SOCIO-ASSISTENZIALI PER ANZIANI

GRAMMATURE delle porzioni standard (a crudo e al netto degli scarti)

ALIMENTI COLAZIONE, SPUNTINI E MERENDE	GRAMMI PORZIONE
Latte intero	125
Yogurt	125
Biscotti secchi o fette biscottate	30
Pane	50
Frutta fresca	150
Zucchero/miele	5
Marmellata/miele	20-25
Budino o gelato	120
Dolce	50-60
ALIMENTI PRANZO E CENA	
Primi Piatti	
Cereali per primi piatti (es. pasta, riso, orzo, farro, ecc.):	
- asciutti o farine per polenta	80
- in brodo	40
Gnocchi di patate	180
Ravioli e paste ripiene	125
Pizza in trancio	200
Secondi piatti	
Carne rossa o bianca	100
Carne per ragù	20-30
Pesce	150
Uova	n. 1-2
Formaggi:	
- ricotta o fiocchi di latte	150
- freschi (mozzarella, stracchino, robiola...)	100
- stagionati (asiago, fontina, parmigiano, toma...)	50



Dipartimento di Prevenzione
S.C. S.I.A.N. – Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore ff: Dr. Paolo Merlo

Sede legale: Via Venezia, 6
15121 Alessandria (AL)
Partita IVA/Codice Fiscale n. 02190140067
PEC: aslal@pec.aslal.it
<http://www.aslal.it>

Parmigiano per i primi piatti	5-10
Salumi	60-70
Legumi freschi/surgelati	150
legumi secchi	50
Contorni	
Insalata a foglia	80
Verdura cotta o cruda	200
Patate	200
Condimenti e Varie	
Olio extravergine d'oliva (a pasto)	15-20
Pane	50
Frutta fresca di stagione	150
Acqua	1500-1600 ml