

7.1.3 TAB. VARIAZIONI DI PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA
Peso a cotto corrispondente al peso dell'alimento crudo, parte edibile, ESPRESSO IN GRAMMI

BOLLITURA ALIMENTI	ASILO NIDO		SCUOLA D'INFANZIA		SCUOLA PRIMARIA				SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO		SCUOLA SUPERIORE E UNIVERSITA'	
	Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto	6-9		9-11		Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto
					Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto				
CEREALI E DERIVATI												
Pasta di semola asciutta corta	50	100	60	120	70	140	90	180	100	210	100	210
Pasta di semola asciutta lunga	50	120	60	145	70	170	90	220	100	245	100	245
Pasta e altri cereali in brodo	30	60	30	60	30	60	40	80	40	80	40	80
Riso brillato per minestre	30	80	30	80	30	80	40	105	40	105	40	105
Riso parboiled per minestre	30	70	30	70	30	70	40	95	40	95	40	95
Gnocchi	100	130	120	150	150	180	200	230	250	280	250	280
LEGUMI FRESCHI												
Piselli	60	50	80	70	80	70	100	90	100	90	120	110
Fagiolini	60	50	80	70	80	70	100	90	100	90	120	110
Fave	60	50	80	70	80	70	100	90	100	90	120	110
LEGUMI SECCHI												
Ceci	30	90	40	120	40	120	50	145	50	145	60	180
Fagioli	30	70	40	100	40	100	50	120	50	120	60	145
Lenticchie	30	70	40	100	40	100	50	120	50	120	60	150
VERDURE E ORTAGGI												
Carote	60	50	80	70	120	105	120	105	150	130	180	150
Cavolfiore	60	55	80	75	120	110	120	110	150	140	180	160
Finocchi	60	50	80	70	120	105	120	105	150	130	180	160
Spinaci	60	50	80	70	120	100	120	100	150	125	200	170
Zucchine	60	55	80	70	120	110	120	110	150	135	200	180
Patate	80	70	120	110	180	170	200	190	250	240	250	240
CARNE												
Vitellone	40	25	50	30	50	30	60	40	80	50	100	70
Petto di pollo	40	35	50	45	50	45	60	55	80	70	100	90
Petto di tacchino	40	35	50	45	50	45	60	55	80	75	100	95
PESCE												
Merluzzo	50	40	70	60	70	60	80	70	100	90	120	110

Sogliola	50	40	70	60	70	60	80	70	100	90	120	110	120	110
Spigola	50	40	70	60	70	60	80	70	100	90	120	110	120	110
Tonno	50	40	70	60	70	60	80	70	100	90	120	110	120	110

FORNO ALIMENTI	ASILO NIDO		SCUOLA D'INFANZIA		SCUOLA PRIMARIA				SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO		SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO		SCUOLA SUPERIORE E UNIVERSITA'	
	Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto	6-9	Peso a crudo	Peso cotto	9-11	Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto
CARNE														
Vitellone	40	25	50	30	50	30	40	40	80	50	100	70	100	70
Petto di pollo	40	35	50	45	50	45	55	55	80	70	100	90	100	90
Petto di tacchino	40	35	50	45	50	45	55	55	80	75	100	95	100	95
PESCE														
Merluzzo	50	40	70	60	70	60	70	70	100	90	120	110	120	110
Sogliola	50	40	70	60	70	60	70	70	100	90	120	110	120	110
Spigola	50	40	70	60	70	60	70	70	100	90	120	110	120	110
Tonno	50	40	70	60	70	60	70	70	100	90	120	110	120	110

FORNO A CONVENZIONE/VAPORE (PROVE SVOLTE DA EX ULISS 4) ALIMENTI	ASILO NIDO		SCUOLA D'INFANZIA		SCUOLA PRIMARIA				SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO		SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO		SCUOLA SUPERIORE E UNIVERSITA'	
	Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto	6-9	Peso a crudo	Peso cotto	9-11	Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto
CARNE														
Cosce di pollo	40	27	50	35	50	35	40	40	80	55	100	67	100	67
Rotolo di coniglio	40	30	50	40	50	40	45	45	80	60	100	80	100	80
Arista di maiale	40	27	50	35	50	35	40	40	80	55	100	67	100	67
PESCE														
Merluzzo	50	50	70	70	70	70	80	80	100	100	120	120	120	120
PATATE														
Patate al forno	80	80	120	120	180	180	200	200	250	250	250	250	250	250

I valori del peso dei cibi dopo la cottura nel forno a convezione/vapore sono stati ricavati da prove svolte dal S.I.A.N. ex Uliss 4

PIATTI UNICI														
ALIMENTI	ASILO NIDO		SCUOLA D'INFANZIA		SCUOLA PRIMARIA				SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO		SCUOLA SECONDARIA DI II GRADO		SCUOLA SUPERIORE E UNIVERSITA'	
	Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto	6-9		9-11		Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto	Peso a crudo	Peso cotto
CEREALI PER MINESTRE E LEGUMI														
Cereali per minestre e legumi	160	160		160		160		250		250		250		250
PASTA PASTICCIAIA - LASAGNE AL RAGU'														
Pasta pasticciaia - Lasagne al ragù	235	235		235		270		285		340		340		340
CARNE O PESCE CON POLENTA E PATATE														
Carne con polenta e patate	180	180		250		350		380		420		430		430
Pesce con polenta e patate	220	220		280		380		410		450		470		470
PIZZA MARGHERITA														
Pizza margherita				180		180		240		300		300		300

Per le grammature a cotto è concesso un range di variabilità di 10%