

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

LISTA DI SCAMBIO DEGLI ALIMENTI

Cereali

Pasta di semola	gr. 100
si sostituisce con:	
- pasta all'uovo	gr. 95
- semolino	gr. 115
- riso/integrale	gr. 105
- gnocchi di patate	gr. 300
- orzo perlato	gr. 110
- tapioca perlata	gr. 65
- miglio decorticato	gr. 100
- couscous	gr. 100
- mais	gr. 100
- pane di tipo 0	gr. 130
- pane di tipo 00	gr. 120
- pane di segale/integrale	gr. 145
- patate dolci	gr. 390
- semola	gr. 105
- farina di frumento tipo 0/00	gr. 105
- farina di mais	gr. 95
- farina d'orzo	gr. 100
- farina di riso	gr. 100
Pane di tipo 0	gr. 100
si sostituisce con:	
- pane di tipo integrale	gr. 115
- pane di tipo 00	gr. 95
- pane di segale	gr. 115
- pasta di semola	gr. 75
- riso /riso integrale	gr. 80
- polenta	gr. 330
- gnocchi di patate	gr. 230
- patate	gr. 325
- patate dolci	gr. 305
- mais dolce	gr. 330
- tapioca perlata	gr. 50
- orzo perlato	gr. 85
- couscous	gr. 75
- miglio decorticato	gr. 75
- semola	gr. 80
- semolino	gr. 85
- farina di frumento tipo 0 e tipo 00	gr. 80
- farina di riso	gr. 75
- farina d'orzo	gr. 75
- fette biscottate	gr. 65
- grissini	gr. 65



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Carni

Carne: vitellone magro	gr. 100
si sostituisce con:	
- bovino	gr. 90
- manzo	gr. 110
- cavallo	gr. 100
- agnello	gr. 110
- maiale magro	gr. 110
- acciughe/dentice	gr. 115
- platessa / sogliola	gr. 130
- legumi secchi	gr. 40

Carne: pollo	gr. 100
- maiale bistecca	gr. 115
- coniglio magro	gr. 100
- agnello	gr. 110
- baccalà ammollato	gr. 100
- sogliola	gr. 120
- merluzzo o nasello	gr. 135
- legumi secchi	gr. 40

Carne: maiale	gr. 100
- tacchino petto	gr. 75
- coniglio magro	gr. 85
- agnello	gr. 100
- pollo petto o coscia	gr. 100
- cavallo	gr. 90
- prosciutto di tacchino	gr. 80
- acciughe	gr. 105
- platessa / sogliola	gr. 115
- legumi secchi	gr. 40

Pesce e Uova

Pesce: sogliola	gr. 100
si sostituisce con:	
- pesce magro (media)	gr. 100
- pesce persico	gr. 100
- pesce san pietro	gr. 110
- spigola	gr. 100
- platessa	gr. 100
- orata	gr. 100
- merluzzo o nasello	gr. 120
- dentice	gr. 100
- salmone fresco/in salamoia	gr. 50
- sgombro fresco/in salamoia	gr. 50

UOVO N 1	gr. 60 (circa)
- fagioli secchi	gr. 30
- lenticchie	gr. 30
- mozzarella	gr. 40
- parmigiano	gr. 25
- Ricotta di vacca	gr. 50
- Ricotta informata	gr. 45



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Salumi

prosciutto cotto magro	gr. 100
si sostituisce con:	
- prosciutto di tacchino	gr. 100
- bovino lessato in gelatina	gr. 150
- bovino adulto magro	gr. 100
- vitello coratella	gr. 135
- maiale bistecca	gr. 130
- tacchino petto	gr. 100
- capretto	gr. 110
- coniglio semigrasso	gr. 95
- dentice	gr. 130
- acciughe	gr. 135
- filetto di sgombro al naturale	gr.

Formaggi

Formaggi: mozzarella vaccina	gr. 100
si sostituisce con:	
- stracchino	gr. 100
- ricotta di vacca	gr. 120
- scamorza	gr. 100
- caciotta fresca	gr. 100
- gorgonzola	gr. 100
- taleggio	gr. 60
- parmigiano	gr. 70
- pecorino fresco	gr. 65
- groviera	gr. 60
- caciocavallo	gr. 60
	gr. 55



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Frutta – Verdura - Legumi

Frutta: mele	gr. 100
si sostituisce con:	
- ananas, prugne, pere	gr. 100
- arance, mandarini	gr. 100
- kiwi	gr. 100
- albicocche, nespole, pesche, fragole	gr. 130
- ciliege	gr. 100
- uva	gr. 70
- spremuta d'arance	gr. 150
- banane	gr. 90
- fichi	gr. 50

Verdura: lattuga	gr. 100
si sostituisce con:	
- finocchio	gr. 170
- indivia	gr. 110
- carote	gr. 70
- spinaci	gr. 70
- asparagi	gr. 70
- carciofi, cavoli, peperoni, funghi	gr. 80
- cavolo cappuccio, rape, zucca gialla	gr. 100
- broccoli, cavolfiore	gr. 70
- fagiolini, pomodori da insalata	gr. 100
- melanzane	gr. 125
- cetriolo, scarola	gr. 130
- ravanelli, radicchio	gr. 140
- cicoria, zucchine	gr. 170
- fave fresche	gr. 100

Equivalenze Legumi: ceci secchi	gr. 25
si sostituisce con:	
- fagioli secchi	gr. 30
- lenticchie secche	gr. 25
- fave secche sgusciate	gr. 25
- fagioli freschi	gr. 60
- fave fresche, piselli freschi	gr. 150

