



SETTORE IGIENE E SANITA' PUBBLICA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

LISTA DI SCAMBIO DEGLI ALIMENTI

Pasta di semola si sostituisce con:	gr. 100
- pane di tipo 00	gr. 120
- parboiled riso/integrale	gr. 105
- gnocchi di patate	gr. 300
- orzo	gr. 110
- pasta all'uovo	gr. 95
- semolino	gr. 115
Pane di tipo 00 si sostituisce con:	gr. 100
- pasta di semola	gr. 75
- patate	gr. 325
- riso/integrale	gr. 80
- pane di tipo integrale	gr. 115
- fette biscottate	gr. 65
- polenta	gr. 330
- grissini	gr. 65
Carne: vitellone magro si sostituisce con:	gr. 100
- bovino	gr. 90
- manzo	gr. 110
- cavallo	gr. 100
- legumi secchi	gr. 40
Carne: pollo	gr. 100
- maiale bistecca	gr. 115
- coniglio magro	gr. 100
- agnello	gr. 110
- legumi secchi	gr. 40
Pesce: sogliola si sostituisce con:	gr. 100
- spigola	gr. 100
- orata	gr. 100
- pesce spada	gr. 100
- nasello	gr. 100
- merluzzo	gr. 100
- dentice	gr. 100
- calamari	gr. 120
- seppie	gr. 120
- tonno al naturale	gr. 80
- stoccafisso	gr. 110
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 infornata	gr. 45

REGIONE SICILIANA
ASP - CATANIA
Servizio Igiene, Alimenti e Nutrizione
Via Tevere, 39 (Fraz. Cerza)
95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

SETTORE IGIENE E SANITA' PUBBLICA

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

Salumi: prosciutto cotto magro gr. 100
 si sostituisce con:
 - prosciutto crudo magro gr. 120
 - bresaola gr. 120
 - prosciutto di tacchino gr. 120

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. 60
 - taleggio gr. 70
 - parmigiano gr. 65
 - pecorino fresco gr. 60
 - groviera gr. 60
 - caciocavallo gr. 55

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

REGIONE SICILIANA
 ASP - CATANIA
 Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
 Via Tevere, 39 (Fraz. Cerza)
 95027 SAN GREGORIO DI CATANIA

