

GRAMMATURE PRO CAPITE

Nella tabella che segue sono indicati i quantitativi minimi e massimi di **prodotto a crudo** utili per confezionare **una porzione** per una persona (pro capite significa appunto "a testa"). Chi redige la ricetta dovrà decidere l'entità della porzione da servire al cliente e moltiplicare per le porzioni indicate nella ricetta.

I quantitativi indicati pro capite sono consigliati e non vincolanti, servono a orientare circa le quantità di prodotto da utilizzare nella ricetta e da ordinare per il carico di magazzino.

GRAMMATURE PRO CAPITE			
PORTATA	QUANTITÀ	PORTATA	QUANTITÀ
Minestre		Finocchi	g 300
Consommé	g 150/180	Funghi freschi	g 150/250
Crema vellutate e passati	g 200/300	Insalate fresche	g 100/150
Pasta, riso e cereali in brodo	g 25/35	Legumi freschi sgranati	g 120/180
Paste e cereali		Legumi secchi	g 35/70
Gnocchi di patate	g 220/300	Melanzane	g 200
Paste farcite (tortellini, cappelletti ecc.)	g 120/180	Patate	g 150/300
Pasta fresca (tagliatelle, tagliolini ecc.)	g 80/140	Peperoni	g 150/200
Pasta secca (spaghetti, penne ecc.)	g 80/120	Pomodori	g 250
Polenta e semolino (farine)	g 40/60	Radicchio (cicoria)	g 150/250
Riso (per risotti, insalate ecc.)	g 60/80	Sedano	g 200
Uova		Zucca	g 200/250
Per prima colazione o antipasto	n. 1	Formaggi	
Secondo piatto (omelette, frittata ecc.)	n. 2	Formaggio stagionato	g 60/80
Piatto unico (senza altre pietanze)	n. 3	Formaggio fresco	g 120/150
Vegetali per porzione da contorno		Mozzarella	g 125
Asparagi	g 200/300	Pesci	
Bieta, coste, spinaci	g 200/300	Crostacei (scampi, astice ecc.)	g 300/500
Carciofi	g 250/300	Molluschi cefalopodi (seppie, calamari, polpi, totani ecc.)	g 300/400
Carote	g 150/300	Molluschi lamellibranchi (cozze, vongole ecc.)	g 350/500
Cavolfiori	g 250		
Cipolle	g 150/200		

PORTATA	QUANTITÀ	PORTATA	QUANTITÀ
Ostriche	n. 6/12	Fiorentina di manzo (per 2 persone)	g 300/700
Pesce a filetti	g 130/180	Oca, anatra (con osso)	g 250/350
Pesce intero con testa (branzino, orata, trota ecc.)	g 200/250	Petto o fesa di pollame in genere	g 130/180
Pesce intero a testa grossa (rana pescatrice, scorfano ecc.)	g 300/350	Pollame intero con osso	g 250/300
Pesci piatti (rombi, platesse ecc.)	g 300/350	Selvaggina da penna (con osso)	g 250/300
Pesce piccolo per frittura	g 250	Selvaggina da pelo	g 250
Tranci	g 150/200	Spezzatini di carne	g 150/200
Carni		Carne di vitello a fette	
Arrosti	g 120/180	Piccatine	n. 3 da g 40
Braciola di maiale	g 180/250	Scaloppine	n. 2 da g 60
Brasati e stufati	g 200	Scaloppe	n. 1 da g 120
Chateaubriand (per 2 persone)	g 350/500	Paillard	n. 1 da g 180
Coniglio	g 220/300	Salumeria	
Costata di manzo	g 250/500	Salumi e insaccati	g 80/100
Costolette di agnello	g 150/200	Dolci	
Entrecôte	g 180/250	Macedonia di frutta fresca	g 120/150
Filets mignons (5 fette da 30 g)	g 150	Torte secche	g 120/180
Filetto di manzo	g 200/250	Torte farcite alla crema	g 100/150
		Dolci cremosi (dessert al cucchiaino)	g 150
		Gelato	g 150/200