Allegato C) al capitolato

Grammature di riferimento

N.B. Le seguenti grammature sono indicative per alcuni piatti e sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.

PRIMI PIATTI	Infanzia	Primarie	Secondarie 1°grado e adulti
Asciutti:			
• Pasta	60 g	80 g	90 g
• Pasta ripiena	80 g	100 g	120g
• Gnocchi	120 g	150 g	200 g
• Riso	60 g	70 g	80 g
Minestre e passati:			
• Pasta secca per minestrone	30 g	30 g	40 g
• Pasta secca per brodo	30 g	30 g	40 g
• Pasta ripiena per brodo	50 g	70 g	90 g
• Riso per minestra	30 g	30 g	40 g
Lasagne al ragù			
• Pasta all'uovo	50 g	70 g	80 g
• Ragù di carne	30 g	40 g	40 g
• Besciamella	40 g	50 g	50 g
SECONDI PIATTI	Infanzia	Primarie	Secondarie 1°grado e adulti
Carni di manzo e maiale			
• alla piastra, bollite, spezzatino, polpette	50 g	60 g	80 g
Carni di pollo e tacchino			
• bollite, arrosto, al sugo, al forno, alla piastra	50 g	60 g	80 g
Salumi			
• Prosciutto cotto	30 g	40 g	60 g
• Prosciutto crudo e bresaola	30 g	40 g	60 g
Pesce			
• Filetti di sogliola, platessa, merluzzo, halibut ecc.	70 g	100 g	120 g
• Bastoncini e cotolette di pesce (al netto della panatura)	45 g	60 g	75 g

Uova	1 pezzo	1 pezzo	1,5 pezzi
Frittata/omelette (uova pastorizz.)	60 g	60 g	90 g
Formaggi			
• Mozzarella	40 g	50 g	60 g
• Ricotta	40 g	50 g	60 g
• Latteria dolce o casatella	40 g	50 g	60 g
• Da taglio a pasta dura	20 g	30 g	50 g
• Parmigiano grattugiato (per primi piatti)	5 g	5 g	10 g
Purè			
• Patate	150 g	200 g	250 g
• Formaggio grana	2,5 g	3,5 g	4 g
• Burro	2,5 g	3,5 g	4 g
• Latte	28 g	39 g	45 g
Pizza margherita			
• Pasta per pizza	100 g	150 g	150 g
• Pomodoro	40 g	45 g	50 g
• Mozzarella	30 g	35 g	40 g
• Olio	3 g	4 g	4 g

CONTORNI

Infanzia

Primarie

Secondarie 1° grado e adulti

Verdure cotte

• Patate	150 g	200 g	250 g
• Cavolfiori	80 g	130 g	150 g
• Carote	80 g	130 g	150 g
• Catalogna	80 g	130 g	150 g
• Bieta	80 g	130 g	150 g
• Spinaci	80 g	130 g	150 g
• Fagiolini	80 g	130 g	150 g
• Piselli sgranati	80 g	130 g	150 g
• Zucchine	80 g	130 g	150 g

Verdure crude

• Radicchio	40 g	50 g	60 g
• Lattuga	40 g	50 g	60 g
• Indivia	40 g	50 g	60 g
• Carote	60 g	80 g	100 g
• Pomodoro	90 g	130 g	150 g
• Cappucci	40 g	50 g	60 g
• Cetrioli	80 g	100 g	150 g
• Finocchi	60 g	80 g	100 g

Olio extravergine d'oliva (per condimento)	5 g	5 g	8 g
Polenta	40 g	60 g	80 g
Pane	40 g	50 g	60 g
Polenta			
• Farina	30 g	40 g	50 g
Frutta fresca di stagione	100 g	150 g	200 g
Limoni (quando previsto pesce)		1 ogni 8 pasti	
Macedonia			
• Frutta fresca di stagione	130 g	150 g	150 g
• Zucchero	8 g	10 g	10 g
• Limone	q.b.	q.b.	q.b.
Dolci			
• Tipo crostata	50 g	60 g	70 g
• Tipo margherita	40 g	50 g	60 g
Yogurt	125 g	125 g	125 g

SUGHI E SALSE

Sugo di carne tritata (ragù)

- Carne tritata (vitellone) 25 g
- Pomodoro 55 g
- Aromi (cipolle, sedano, carote, prezzemolo) q.b.
- Olio extravergine di oliva 5 g

Sugo di pomodoro

- Pomodoro 50 g
- Aromi (carote, cipolle, sedano, prezzemolo) q.b.
- Olio extravergine di oliva 6 g

Verdure per risotto	40	50	70
---------------------	----	----	----

Composizione del “cestino” per le scuole:

Scuole dell’infanzia

2 panini farciti

1 frutto

acqua minerale naturale in bottiglia di plastica da 50 cl

1 fetta di torta artigianale

1 bicchiere e 1 tovagliolo a perdere

Pane: totale circa 120 g

Farcitura: un panino con 30 g di formaggio da taglio fresco

un panino con 30 g di prosciutto cotto

Scuole primarie

2 panini farciti

1 frutto di stagione e 1 banana

acqua minerale naturale in bottiglia di plastica da 50 cl

1 fetta di torta artigianale

1 bicchiere e 1 tovagliolo a perdere

Pane: totale circa 120 g

Farcitura: un panino con 40 g di formaggio da taglio

un panino con 40 g di prosciutto cotto

Scuole secondarie di primo grado e Insegnanti

3 panini farciti

1 frutto di stagione e 1 banana

acqua minerale naturale in bottiglia di plastica da 50 cl

1 fetta di torta artigianale

1 bicchiere e 1 tovagliolo a perdere

Pane: totale circa 180 g

Farcitura: un panino con 40 g di formaggio da taglio

due panini, ciascuno con 40 g di prosciutto cotto

La frutta e la verdura da fornire nel menù varierà stagionalmente.

Frutta

La periodicità con cui somministrare la frutta settimanalmente terrà quindi conto, sia per le scuole dell'infanzia che primarie e secondarie di primo grado, che almeno una volta alla settimana dovrà essere distribuita frutta tipica del periodo dell'anno in corso e diversa da mela e banana. Si terrà conto del seguente schema:

Settembre/Ottobre: uva – mela – banana – prugna, pera, kiwi.

Novembre/Dicembre: arancia – mela – clementina – banana.

Gennaio/Febbraio: arancia – mela – banana – clementina, kiwi, mandarino.

Marzo/ Aprile: arancia – mela – banana – pera, kiwi, ananas.

Maggio/Giugno: albicocca, fragole – mela – banana – pesca..

Ortaggi

Settembre/Ottobre: indivia riccia, carote, pomodoro, melanzana, zucchina, peperone, patata, verza, sedano, cetriolo.

Novembre/Dicembre: indivie, radicchio rosso, lattuga, carota, patata, cappuccio (verde e rosso), spinaci, finocchio, fagiolini, cavolo, broccoli.

Gennaio/Febbraio: indivie, radicchio rosso, lattuga, carota, patata, cappuccio, spinaci, finocchio, fagiolini, sedano, cavolo (verde e rosso), broccoli.

Marzo/ Aprile: indivie, sedano, lattuga, carota, patata, cappuccio (verde e rosso), spinaci, finocchio, fagiolini, cavolo.

Maggio/Giugno: pomodoro, cetriolo, carote, spinaci, insalata, finocchio, patata, zucchina, fagiolini.

In ogni caso lo stesso tipo di frutta e di verdura non può essere somministrato più di 2 volte alla settimana e comunque mai consecutivamente.