

Allegato F) 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 | 120 g |
| • 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 | 50 g | 70 g | 80 g |
| • Pomodoro | 80 g | 100 g | 150 g |
| • Cappucci | 40 g | 50 g | 60 g |
| • Cetrioli | 80 g | 100 g | 150 g |
| • Finocchi | 40 g | 50 g | 60 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 | 100 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 |

SUGHI E SALSE

Sugo di carne tritata (ragù)

- Carne tritata (vitellone) 25 g
- Pomodoro 40 g
- Aromi (cipolle, sedano, carote, prezzemolo) q.b.
- Olio extravergine di oliva 5 g

Sugo di pomodoro

- Pomodoro 40 g
- Aromi (carote, cipolle, sedano, prezzemolo) q.b.
- Olio extravergine di oliva 5 g

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

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.