

ALLEGATO N. 3

**AL CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO
A RIDOTTO IMPATTO AMBIENTALE
PER LA GESTIONE
DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
E ALTRI UTENTI**

TABELLE DELLE GRAMMATURE

Tutti i pesi proposti sono da considerarsi al crudo e al netto degli scarti e glassatura (nel caso di prodotti surgelati) se non diversamente specificato.

	Alimenti	Scuola	Scuola	Scuola	
		Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado	
		Grammi	Grammi	Grammi	
PRIMI PIATTI	Pasta o riso, orzo, altri cereali asciutti	50	60	80	
	Pasta o riso in brodo o crostini	25	30	40	
	Tortellini freschi o ravioli di magro	80	100	120	
	Gnocchi	120	150	200	
	Farina mais per polenta	50	60	80	
	Base per pizza	80	100	120	
	CONDIMENTI PER PRIMI ASCIUTTI				
	Olio extravergine d'oliva (es. pasta all'olio, pasta agli aromi,...)	5	6	7	
	Burro a crudo solo per risotto	5	6	7	
	Pesto alla genovese	10	10	15	
	Pomodoro pelati	50	60	70	
	Verdure per sughi	q.b.	q.b.	q.b.	
	INGREDIENTI PER PRIMI IN BRODO				
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7	
	Parmigiano Reggiano o Grana Padano (<u>solo se necessario</u>)	5	5	5	
	Verdure per minestrone, passati e creme	80	100	120	
	Legumi secchi	10	15	20	
	Legumi freschi o gelo	30	45	60	
	Patate	30	40	60	

	Alimenti	Scuola	Scuola	Scuola
		Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
SECONDI PIATTI	Carne: pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale	40	50	60
	Pesce: filetti di nasello, filetti di sogliola, platessa, filetti di merluzzo...	50	60	80
	Legumi secchi	30	40	50
	Legumi freschi/surgelati	90	120	150
	FORMAGGI			
	Formaggi a pasta molle: mozzarella, crescenza, primo sale, caciotta, taleggio...	30	40	50
	Formaggi a pasta dura: Parmigiano reggiano, grana padano, italico, emmenthal, asiago, latteria	20	30	40
	Ricotta	40	50	100
	Uova	1 (50 g)	1+1/2 (75 g)	2 (100g)
	Prosciutto cotto, crudo, bresaola	30	40	50
	Olio extravergine d'oliva	5	6	7
	PIATTI UNICI (esempi)	Pizza margherita (peso cotto)	120-150	150-200
Pasta + legumi secchi		50+30	60+40	80+50
Pasta al ragù di carne		50+40	60+50	80+60
Pasta al ragù di pesce		50+30	60+40	80+50
Pasta con formaggio fresco		50+30	60+40	80+50
Lasagne alla bolognese: pasta all'uovo secca + carne per ragù + besciamella + formaggio		50+20+20 +5	60+25+30+ 5	80+40+40+ 5
Pasta all'uovo fresca + carne per ragù + besciamella + formaggio		80+20+20 +5	100+25+30 +5	140+40+40 +5
Olio extravergine d'oliva		5	6	7
Burro a crudo solo per besciamella		5	6	7

	Alimenti	Scuola	Scuola	Scuola
		Infanzia	Primaria	Secondaria di I grado
		Grammi	Grammi	Grammi
CONTORNI	Insalata in foglia	40	50	70
	Verdura cruda	100	120	150
	Patate (sostituto del primo piatto asciutto)	200	250	300
	Patate come contorno (in associazione piatto in brodo)	100	120	150
	Olio extravergine d'oliva	8	10	12
FRUTTA	Frutta	100	150	200
	Banane, uva, cachi, fichi	50	80	100
	Pane a ridotto contenuto di sale	40	50	70

Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi più bassi del range per i bambini più piccoli (prime classi) e ai quantitativi più alti del range per i bambini più grandi (ultime classi).

Per le grammature "adulti", per il presente contratto, si faccia riferimento alle indicazioni riportate nella colonna "Scuola Secondaria di I° grado" (quantitativi più alti espressi).