

**ALLEGATO B**

**CAPITOLATO D'ONERI FORNITURA E DISTRIBUZIONE PASTI ALLE MENSE COMUNALI**

**TABELLE DIETETICHE GRAMMATURE**

**SOMMARIO :**

PRIMI PIATTI .....	2
SECONDI PIATTI.....	8
CONTORNI .....	12
VARIE.....	15
MERENDA DEL POMERIGGIO E CENTRI ESTIVI.....	15
IPOTESI NR. 1 CESTINO GITE.....	17
IPOTESI NR. 2 CESTINO GITE.....	17

## TABELLE DIETETICHE GRAMMATURE

PRIMI PIATTI	GR. NIDO	GR. INFANZIA	GR. PRIMARIE	GR. SECONDARIE 1° E ADULTI
<b><u>Pasta o Riso Olio/burro e Parmigiano</u></b>				
Pasta/riso	40	50	60	80
Parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Tagliatelle al Pomodoro/basilico</u></b>				
Tagliatelle		55	65	85
pomodori		40	60	65
parmigiano		7	10	10
olio extra vergine di oliva		5	5	5
aromi e sale/ortaggi		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta o Riso al Pomodoro/basilico</u></b>				
Pasta/riso	40	50	60	80
pomodori	30	40	60	65
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
aromi e sale/ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta o Riso al ragù vegetale</u></b>				
Pasta/riso	40	50	60	80
pomodori	30	40	60	65
verdure miste(carote,sedano,zucchine,ecc.)	10	20	20	30
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta/riso al pomodoro e olive</u></b>				
Pasta	40	50	60	80
pomodori	30	40	60	65

olive denocciolate	5	10	15	20
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
sale e aromi/ortaggi		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta/riso pomodoro e prosciutto</u></b>				
Pasta/riso	40	50	60	80
pomodori	30	40	60	65
prosciutto cotto	15	20	25	40
olio extra vergine d'oliva	5	5	5	5
parmigiano	5	5	5	5
sale e aromi/ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta ragu' di carne</u></b>				
pasta	40	50	60	80
pomodori	30	40	60	65
polpa magra vitello	20	30	40	50
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aromi/ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Riso ai formaggi</u></b>				
Riso	40	50	60	80
latte	20	25	30	40
farina	15	15	15	15
emmenthal	20	25	30	35
parmigiano	3	3	3	3
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Ravioli di magro al pomodoro</u></b>				
ravioli di magro (preparazione gastronomica vedere scheda tecnica)		80	90	110
pomodori		40	60	65
parmigiano		7	10	10
olio extra vergine di oliva		5	5	5

sale		q.b.	q.b.	q.b.
aromi/ortaggi		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta/riso pomodoro e ricotta</u></b>				
Pasta/riso	40	50	60	80
pomodori	30	40	60	65
ricotta	15	20	30	40
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aromi/ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta al pesto(prodotta confezionata)</u></b>				
Pasta		50	60	80
pesto		10	15	20
latte		10	10	10
parmigiano		7	10	10
olio extra vergine di oliva		5	5	5
sale e aromi		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta agli aromi</u></b>				
Pasta	40	50	60	80
Parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
Sale e aromi(rosmarino e salvia)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Riso e Piselli/Carciofi</u></b>				
Riso	40	50	60	80
pomodori pelati	30	40	60	65
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
piselli fini/carciofi surgelati	15	30	40	50
parmigiano	5	7	10	10
sale e aromi .	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Riso al pomodoro e champignon</u></b>				
Riso		50	60	80

pomodori		40	60	65
parmigiano		7	10	10
olio extra vergine di oliva		5	5	5
aromi e sale/ortaggi		q.b.	q.b.	q.b.
champignon		20	20	30
<b><u>Insalata di pasta fredda</u></b>				
pasta		50	60	80
verdure miste (piselli,carote,pomodori,sedano)		30	40	50
olio extra vergine di oliva		5	5	5
sale e aromi		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta alle zucchine</u></b>				
pasta		50	60	80
zucchine		30	40	50
parmigiano		7	10	10
olio extra vergine di oliva		5	5	5
sale e aromi/ortaggi		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pasta alle melanzane</u></b>				
pasta	40	50	60	80
pomodori pelati	30	40	60	65
melanzane	25	30	40	50
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	7	10	10
<b><u>Riso al latte</u></b>				
riso	40	50	60	80
latte parzialmente scremato	30	40	50	60
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Riso allo zafferano</u></b>				
riso	40	65	85	95

latte	30	40	50	60
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
sale e aromi e zafferano	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Polenta</u></b>				
farina di mais	40	50	60	80
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
acqua	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Vellutata di legumi con pasta/crostini/riso</u></b>				
pastina/crostini/riso	20	20	25	30
patate	40	40	50	50
legumi secchi	20	20	30	40
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
aromi/ortaggi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Minestra di Riso e piselli</u></b>				
Riso	20	30	40	50
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
brodo veg.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
piselli fini	20	20	30	35
<b><u>Crema di zucca con crostini/pasta/riso</u></b>				
Zucca gialla	50	60	80	90
Patate	40	40	40	50
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
piante aromatiche ortaggi sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
crostini/pasta/riso	20	20	25	30

<b><u>Passato di verdura con pasta/crostini/riso</u></b>				
pasta/riso/crostini	20	20	25	30
patate	40	40	40	50
verdure miste	50	60	80	90
legumi secchi	10	10	10	10
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
sale e aromi e brodo veg.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Minestrina in brodo vegetale</u></b>				
Pastina	25	30	35	40
parmigiano	5	7	10	10
sale e aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
brodo veg.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
olio extravergine di oliva	5	5	5	5

SECONDI PIATTI	GR. NIDO	GR. INFANZIA	GR. PRIMARIE	GR. SECONDARIE 1° E ADULTI
<b><u>Formaggi</u></b>				
ricotta	80	80	110	150
mozzarella/primo sale/crescenza	60	60	90	125
<b><u>Platessa/merluzzo dorata al forno</u></b>				
Preparazione gastronomica vedere scheda tecnica	60	90	90	100
<b><u>Platessa/merluzzo alla mugnaia</u></b>				
platessa/merluzzo surgelato	60	90	90	100
farina	5	5	5	5
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
aromi e sale e limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Platessa/merluzzo al pomodoro</u></b>				
platessa/merluzzo surgelato	60	90	90	100
pomodori pelati	30	20	30	40
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Crocchette di pesce</u></b>				
Preparazione gastronomica vedere scheda tecnica	60	90	90	100
<b><u>Prosciutto cotto/crudo</u></b>				
prosciutto cotto/crudo		30/30	40/40	40/40
<b><u>Prosciutto cotto/arrostato di tacchino/bresaola</u></b>				
prosciutto cotto	50	60	80	80
<b><u>Cosce di pollo al forno con aromi</u></b>				
carne di pollo al netto senza ossa e pelle		70	80	80
olio extra vergine di oliva		5	5	5
aromi, sale		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Petto tacchino/pollo/lonza al limone</u></b>				
carne di tacchino/pollo/lonza	50	70	80	90
olio extravergine di oliva	5	5	5	5

pane grattato, farina, sale, aromi/limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Petto tacchino/pollo dorato al forno</u></b>				
carne di tacchino/pollo	50	70	80	90
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
uova pastorizzate	nr. 1x10(=5gr)	nr. 1x10(=5gr)	nr. 1x10(=5gr)	nr. 1x10(=5gr)
pane grattato, farina, sale, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Castellana al forno</u></b>				
prosciutto cotto		30	40	40
Formaggio (tipo eddamer)		30	40	60
pane grattato, farina, sale, aromi		q.b.	q.b.	q.b.
uova pastorizzate		nr. 1x10(=5gr)	nr. 1x10(=5gr)	nr. 1x10(=5gr)
olio extra vergine di oliva		5	5	5
<b><u>Bocconcini di pollo</u></b>				
carne di pollo	50	70	80	90
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
farina, aromi, sale/misto per fondo/brodo veg.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Spezzatino bovino</u></b>				
carne di bovino		70	80	90
pomodori pelati		20	30	40
olio extravergine di oliva		5	5	5
farina, aromi, sale, misto per fondo		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Polpette di bovino/tacchino/suino</u></b>				
carne di bovino o tacchino o suino	40			
uova pastorizzate	nr. 1x10(=5gr)			
pomodori pelati	20			
patate	40			
parmigiano	5			
olio extra vergine di oliva	5			
aromi, sale	q.b.			
Se con spinaci surgelati	10			

<b><u>Arrosto di tacchino al latte</u></b>				
carne di tacchino	50	70	80	90
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
latte parzialmente scremato U.H.T.	20	30	40	50
aromi,sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Arrosto di bovino/tacchino/lonza</u></b>				
carne di bovino/tacchino/lonza	50	70	80	90
olio extra vergine di oliva	5	5	5	5
aromi,sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Salsiccia di tacchino/pollo /suino</u></b>				
Salsiccia di tacchino/pollo /suino(preparazione gastronomica) vedere sch. tecnica		50	70	80
<b><u>Speedy pizza</u></b>				
carne di tacchino con pomodoro e formaggio dorato(preparazione gastronomica) vedere sch. tecnica	n.2	n.2	n.3	n.3
<b><u>Spiedini di tacchino</u></b>				
spiedini di tacchino(preparazione gastronomica) vedere sch. tecnica		70	80	90
<b><u>Hamburger di manzo surgelato con ketchup</u></b>				
hamburger di manzo surgelato		70	80	90
Ketchup monodose		10	15	20
<b><u>Tortino di patate e verdure</u></b>				
uova pastorizzate	50	50	50	50
patate	20	20	30	40
verdure fresche o surgelate	30	30	40	50
parmigiano	5	7	10	10
Formaggio tipo edamer	5	7	10	10
latte parzialmente scremato U.H.T.	10	10	15	20
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
sale, pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Tortino di ricotta e spinaci.</u></b>				
uova pastorizzate	50	50	50	50
patate	20	20	30	40

ricotta	30	30	40	50
spinaci surgelati	15	20	25	30
latte parzialmente scremato U.H.T.	10	10	15	20
parmigiano	5	7	10	10
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Tortino di patate e prosciutto.</u></b>				
uova pastorizzate	50	50	50	50
patate	20	20	30	40
prosciutto cotto	30	30	40	50
latte parzialmente scremato U.H.T.	10	10	15	20
parmigiano	5	7	10	10
Formaggio tipo edamer	5	7	10	10
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Arrosto lonza al latte</u></b>				
lonza di maiale	50	70	80	90
latte	20	30	40	50
olio extravergine di oliva	5	5	5	5
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Petto di pollo/coscia pollo alla pizzaiola</u></b>				
petto pollo	50	70	80	90
carne di pollo al netto senza ossa e pelle	50	70	80	90
pelati	20	20	30	40
olio extra vergine di oliva	5	5	7	7
sale, origano, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Bocconcini di pollo alla salvia</u></b>				
carne di pollo	50	70	80	90
olio extravergine di oliva		5	5	5
farina,salvia,aromi ,sale		q.b.	q.b.	q.b.

CONTORNI	GR. NIDO	GR. INFANZIA	GR. PRIMARIE	GR. SECONDARIE I° E ADULTI
<b><u>Spinaci all'olio</u></b>				
spinaci freschi o surgelati	60	60	80	100
olio extra vergine di oliva o burro	5	5	7	10
sale,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Spinaci al parmigiano</u></b>				
spinaci freschi o surgelati	60	60	80	100
olio extra vergine di oliva o burro	5	5	7	10
parmigiano	5	7	10	10
sale,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Macedonia di verdure</u></b>				
patate	40	50	60	70
fagiolini surg.	25	40	50	50
carote fresche o surg	10	20	30	40
olio extra vergine di oliva	5	5	7	10
sale,aromi, brodo veg.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Patate all'olio/al forno ai sapori</u></b>				
patate fresche	80	110	140	160
olio extra vergine di oliva	5	5	7	10
sale,aromi,piante aromatiche	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Patate gratinate al forno</u></b>				
patate fresche/ IV gamma	80	110	140	160
olio extra vergine di oliva	5	5	7	10
sale,aromi,piante aromatiche,pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
parmigiano	5	7	10	10
<b><u>Purè di patate</u></b>				
patate	80	110	140	160
latte parzialmente scremato	20	20	30	30
parmigiano	5	7	10	10
burro	7	5	7	10

sale, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Insalata Mista</u></b>				
insalata verde e rossa		20	20	20
carote o pomodori		20	30	40
finocchi o sedano		20	30	40
olio extra vergine di oliva		5	7	10
sale,aromi		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Carote/finocchi in insalata</u></b>				
carote/finocchi	60	60	80	100
olio extra vergine di oliva	5	5	7	10
sale,aromi,limone/acetato	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Insalata verde</u></b>				
insalata verde		40	50	60
olio extra vergine di oliva		5	7	10
sale,aromi,limone/acetato		q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Fagiolini agli aromi</u></b>				
fagiolini freschi o surgelati	60	60	80	100
olio extra vergine di oliva	7	5	7	10
sale,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Fagiolini e carote all'olio</u></b>				
fagiolini freschi o surgelati	30	30	40	50
carote fresche o surgelate	30	30	40	50
olio extra vergine di oliva	7	5	7	10
sale,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Carote all'olio</u></b>				
carote fresche o surgelate	60	60	80	100
olio extra vergine di oliva/burro	7	5	7	10
sale,aromi, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Carote al parmigiano</u></b>				
carote fresche o surgelate	60	60	80	100
parmigiano	5	7	10	10

olio extra vergine di oliva/burro	7	5	7	10
sale,aromi, limone	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Piselli in umido</u></b>				
piselli surgelati	60	80	90	120
pelati	30	20	30	40
olio extravergine di oliva	7	5	7	10
farina, brodo veg.,sale,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Finocchi gratinati al forno</u></b>				
finocchi freschi	60	60	80	100
parmigiano	7	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	7	10
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Finocchi al forno</u></b>				
finocchi freschi	60	60	80	100
olio extra vergine di oliva	5	5	7	10
sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Pomodori in insalata</u></b>				
pomodori	60	60	80	100
olio extra vergine di oliva	5	5	7	10
sale,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Zucchine all'olio</u></b>				
zucchine fresche	60	60	80	100
olio extra vergine di oliva	5	5	7	10
sale,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
<b><u>Zucchine gratinate</u></b>				
zucchine fresche	60	60	80	100
parmigiano	5	7	10	10
olio extra vergine di oliva	5	5	7	10
sale,aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

<b>VARIE</b>	<b>GR. NIDO</b>	<b>GR. INFANZIA</b>	<b>GR. PRIMARIE</b>	<b>GR. SECONDARIE I° E ADULTI</b>
<b><u>Pane comune o integrale per il pranzo</u></b>	20	40	50	60
<b><u>Grissini</u></b>		15	30	30
<b><u>Frutta</u></b>				
frutta mista fresca	100	120	150	150
<b><u>Yogurt cremoso alla frutta gusti misti</u></b>	1 vasetto (125 gr)	1 vasetto (125 gr)	1 vasetto (125 gr)	1 vasetto (125 gr)
<b><u>Budino gusti vaniglia/creme caramel/cacao</u></b>	120gr	120gr	120gr	120gr
<b><u>Torta (es. margherita, crostata di frutta)</u></b>	50 gr	50 gr	60 gr	60 gr
(farina 00, zucchero semolato, burro-olio, uova pastorizzate, lievito, sale, scorza di limone, vanillina, frutta)				

<b>MERENDA DEL POMERIGGIO E CENTRI ESTIVI</b>	<b>GR. NIDO</b>	<b>GR. INFANZIA</b>	<b>GR. PRIMARIE</b>	<b>GR. SECONDARIE I° E ADULTI</b>
<b><u>Latte con biscotti</u></b>				
latte	120			
biscotti secchi o fette biscottate	40			
pane	30			
zucchero	5			
<b><u>Tè con biscotti</u></b>				
tè deinato	q.b			
zucchero	5			

biscotti secchi o fette biscottate	40			
pane	30			
<b><u>Yogurt alla frutta</u></b>				
gusti misti	1 vasetto (125gr)	1 vasetto (125gr)	1 vasetto (125gr)	1 vasetto (125gr)
<b><u>Budini</u></b>				
creme caramelle	120gr	120gr	120gr	120gr
vaniglia/cacao	120gr	120gr	120gr	120gr
<b><u>Fette biscottate con marmellata</u></b>				
fette biscottate	15	20	20	20
marmellata	25	25	25	25
<b><u>Torta margherita o crostata</u></b>	50	60	60	60
<b><u>Succo di frutta</u></b>	200 ml	200 ml	200 ml	200ml
<b><u>Frutta con fette biscottate</u></b>				
frutta fresca	100	120	150	150
fette biscottate	15	15	20	20
<b><u>Biscotti secchi</u></b>		25	35	35
<b><u>Craker (1 pacchettino)</u></b>		30	30	30
<b><u>Pane e cioccolato</u></b>				
pane		30	40	40
barretta cioccolata		15	15	15

<b>IPOTESI NR. 1 CESTINO GITE</b>	<b>GR. NIDO</b>	<b>GR. INFANZIA</b>	<b>GR. PRIMARIE</b>	<b>GR. SECONDARIE I° E ADULTI</b>
<u>Pane e affettati</u>				
pane comune		40	50	60
prosciutto cotto o crudo		30	30	30
<u>Pane e formaggio a pasta dura o semi dura</u>				
pane comune		40	50	60
formaggio a pasta dura o semidura		20	20	20
<u>Pane e cioccolato</u>				
pane comune		40	50	60
cioccolato		25	25	25
<b><u>Succo di frutta/the+ acqua</u></b>		200ml	200ml	200ml

<b>IPOTESI NR. 2 CESTINO GITE</b>	<b>GR. NIDO</b>	<b>GR. INFANZIA</b>	<b>GR. PRIMARIE</b>	<b>GR. SECONDARIE I° E ADULTI</b>
<u>Pane e affettati o formaggio a pasta dura o semidura</u>				
pane comune		40	50	60
affettati o formaggio		30/20	30/20	30/20
<u>Pane e cioccolato o marmellata</u>				
pane comune		40	50	60
cioccolato o marmellata		25	25	25
<b><u>Biscotti secchi</u></b>		25		25
<b><u>Frutta fresca</u></b>		150	150	150
<b><u>Succo di frutta/the+acqua</u></b>		200ml	200	200ml

**N.B. Composizione cestini:**

per le scuole dell'infanzia n. 2 panini farciti con affettati e/o formaggio, nr.1 panino vuoto per la barretta di cioccolato o marmellata;

per le scuole primarie n. 3 panini farciti con affettati e/o formaggi + nr. 1 panino vuoto per barretta di cioccolato o marmellata /oppure un trancio di focaccia(150 gr circa) farcito con prosciutto cotto e formaggio in sostituzione di nr. 2 panini.

per le scuole secondarie di I° n. 4 panini farciti con affettati e/o formaggi + n. 1 panino vuoto per barretta di cioccolato o marmellata /oppure un trancio di focaccia(150gr circa) farcito con prosciutto cotto e formaggio in sostituzione di n. 2 panini.