

CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO

***L'AFFIDAMENTO DIRETTO IN APPALTO AI SENSI DELL'ART. 50
COMMA 1 LETT. B) DEL D.LGS 36/2023 DEL SERVIZIO MENSA
SCOLASTICA DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA DEL
COMUNE DI DOMUSNOVAS PER L'ANNO SCOLASTICO 2023/2024
- CIG: A016F6B4C3***

Allegato n. 2

Tabelle Dietetiche

Tabella Dietetica - Quantità espressa in grammi, indicativa per porzione e fascia d'età, degli alimenti utilizzati nel menù

alimenti	materne	elementari	sup/univ/docenti.
Frutta	150	200	200
Primi piatti			
Pasta o riso asciutti	50/60	70/80	90/100
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30	50
Gnocchi di patate	120	150	250
Condimenti per i primi			
Parmigiano o padano grattugiato	5	10	10
Sugo con base di pomodoro	20	30	50
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Secondi piatti			
carne	70	80	100/120
pesce	70	100	120
Uova (in unità)	1	1	2
Prosciutto cotto	30	40	60
Formaggi a pasta molle	60	70	90
Formaggi a pasta dura	30	40	60
Contorni			
Verdura cruda in foglia	40	50	60
Verdura e ortaggi crudi	100	100	150
Verdura da far cotta	120	150	200
Condimenti verdure			
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
Pane			
Pane comune	50	60	70
Pane integrale	60	70	80

Note al menù

1. I piatti proposti giornalmente devono corrispondere per tipo, qualità e quantità a quelli indicati nel menù e nell'allegata descrizione delle materie prime;
2. tutte le grammature degli alimenti sono da intendersi al crudo e al netto degli eventuali scarti dovuti alla preparazione;
3. i tagli delle carni fresche, da utilizzare per la preparazione dei piatti previsti nel menù, devono essere quelli indicati nell'allegata descrizione delle materie prime;
4. gli spinaci, le bietole, le foglie d'insalata devono essere ben sgocciolate e tagliate finemente; i finocchi e le carote in insalata devono essere sempre tagliate a julienne, i pomodori devono essere tagliati a spicchi sottili;
5. l'olio da utilizzare per condire a crudo e per la cottura deve essere extra vergine d'oliva;
6. il formaggio, servito come secondo piatto, deve essere da taglio (non formaggini);
7. i brodi devono di essere di verdure ed erbe aromatiche (non usare i dadi);
8. il formaggio usato per il condimento deve essere parmigiano o grana padano;
9. la frutta e la verdura devono essere quelle di stagione e frequentemente variate nella settimana.

INTEGRAZIONE ASL 7 Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I PASTI DELLE MENSE SCOLASTICHE

Le quantità (al crudo e netto degli scarti) sono orientative per persona e per pasto, l'unità di misura è il grammo.

Le presenti grammature potranno subire modifiche (in accordo con l'Amministrazione Comunale e previa approvazione della ASL), tenendo conto della effettiva resa delle materie prime impiegate nel processo produttivo e di eventuali ulteriori pietanze proposte.

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA DI ETA'		
	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Prim.II grado
PRIMI PIATTI			
Pasta per minestre asciutte	60	70	75
Riso per minestre asciutte o risotti	60	70	75
Pasta per brodo vegetale o minestron	20	30	35
Ravioli di ricotta e spinaci	70	90	100
Riso per brodo vegetale o minestrone	20	30	35
Legumi secchi per passati	30	40	50
Fagioli (ingred. Minestr. legumi misti)	5	6	7
Lenticchie (minestrone legumi isti)	6	7	8
Ceci (minestrone legumi misti)	5	8	10
Pasta per pizza (piatto unico)	80	100	120
Mozzarella per pizza	20	25	30
Lasagne secche	60	70	75
SECONDI PIATTI			
Mozzarella	50	60	70
Carni: vitello, petto o coscia di pollo, fesa di tacchino, lombo di maiale	70	80	100
Formaggio dolce sardo	40	60	70
Macinato di bovino o vitellone (per la preparazione di polpette o Hamburger)	50	60	65
Pesce (Filetto di sogliola o platessa)	90	100	120
Prosciutto cotto	40	50	60
Crocchette di pesce	60	75	90
Asiago	40	50	60
Uova per macinato o bocconc. panati	6	8	10
Uova	1 unità	1 unità	1 unità + 1/2
Uova per frittate o omelette	55	55	55
Carne bovino (per bollito)	70	80	100

GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I PASTI DELLE MENSE SCOLASTICHE

Le quantità (al crudo e netto degli scarti) sono orientative per persona e per pasto, l'unità di misura è il grammo.

Le presenti grammature potranno subire modifiche (in accordo con l'Amministrazione Comunale e previa approvazione della ASL), tenendo conto della effettiva resa delle materie prime impiegate nel processo produttivo e di eventuali ulteriori pietanze proposte.

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA DI ETA'		
	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Prim.II grado
CONTORNI e condimenti			
Patate	100	12 0	150
Pomodori,zucchine	100	13 0	150
Patate: ingrediente ministrane	40	42	45
Pomodori,zucchine,carote, melanzane per minestrone o condimenti	10	12	14
Insalata (lattuga)	50	60	80
Carote crude	50	60	80
Spinaci,bieta	120	14 0	160
Fagiolini	100	13 0	140
Bieta	120	14 0	160
Finocchi	70	80	100
Pomodori per insalata mista	30	30	40
Carote, scarola per insalata mista	20	30	30
Parmigiano reggiano	5	6	7
Parmigiano reggiano per risotto e sogliole alla parmigiana	7	8	10
Burro	3	4	5
Olio extra verg. D'oliva	5	6	7
Pomodori pelati	60	65	70
Cipolla e carote	3	3	3
Sedano	2	2	2
Macinato bovino per ragu'	30	40	50
Pesto alla genovese	7	8	9
Tonno sott'olio sgocciolato	10	12	15
Pangrattato	10	13	15
Sale iodato	qb	qb	qb
PANE	40	60	60
FRUTTA di stagione	130	15 0	160