

## ALLEGATO 2

### Capitolato di gara per servizio di refezione scolastica 2015-2021

#### GRAMMATURE DI RIFERIMENTO

N.B. Le seguenti grammature sono indicative per i principali piatti e sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti. Per quanto eventualmente non previsto nelle presenti tabelle, il riferimento è sempre alla versione più aggiornata dei L.A.R.N. della Società Italiana di Nutrizione Umana.

PRIMI PIATTI	Materne	Elementari	Adulti
Asciutti:			
Pasta	60 g	80 g	90 g
Pasta ripiena	90 g	110 g	130g
Gnocchi di patate	120 g	150 g	200 g
Riso	50 g	70 g	80 g
Minestre e passati:			
Pasta secca per minestrone	15 g	20 g	25 g
Pasta secca per brodo	30 g	35 g	40 g
Pasta ripiena per brodo	50 g	70 g	90 g
Riso per minestra	20 g	25 g	30 g
SECONDI PIATTI			
Materne			
Elementari			
Adulti			
Carni di manzo e maiale			
alla piastra, bollite, polpette	70 g	90 g	110 g
spezzatino	80 g	100 g	120 g
Carni di pollo e tacchino			
bollite, arrosto, al sugo, al forno, alla piastra	60 g	80 g	100 g
Salumi			
Prosciutto cotto	40 g	60 g	70 g
Prosciutto crudo e bresaola	35 g	50 g	60 g
Pesce			
Filetti di sogliola, platessa, merluzzo, halibut ecc.	70 g	100 g	120 g
Bastoncini e cotolette di pesce non impanati	50 g	65 g	80 g
Uova			
Frittata/omelette (uova pastorizz.)	1 pezzo 60 g	1,5 pezzi 90 g	2 pezzi 120 g
Formaggi			
Mozzarella	60 g	80 g	100 g

Ricotta	70 g	80 g	110 g
Latteria dolce o casatella	50 g	70 g	90 g
Da taglio a pasta dura	30 g	50 g	60 g
Parmigiano o Grana Padano grattugiato (per primi piatti)	5 g	6 g	8 g
Purè			
Patate	100 g	140 g	160 g
Formaggio grana	2,5 g	3,5 g	4 g
Latte	28 g	39 g	45 g
Pizza margherita			
Pasta per pizza	120 g	140 g	160 g
Pomodoro	40 g	45 g	55 g
Mozzarella	30 g	35 g	40 g
Olio d'oliva	3 g	4 g	4 g
CONTORNI	Materne	Elementari	Adulti
Verdure cotte			
Patate	100 g	150 g	180 g
Cavolfiori	80 g	100 g	120 g
Carote	100 g	130 g	150 g
Catalogna	90 g	130 g	160 g
Bieta	90 g	130 g	160 g
Spinaci	90 g	130 g	160 g
Fagiolini freschi	80 g	120 g	140 g
Piselli sgranati freschi	80 g	100 g	120 g
Zucchine	100 g	130 g	150 g
Legumi secchi	25 g	30 g	40 g
Verdure crude			
Radicchio	30 g	50 g	70 g
Lattuga	30 g	50 g	70 g
Carote	70 g	90 g	120 g
Pomodoro	100 g	130 g	150 g
Cappucci	50 g	70 g	90 g
Cetrioli	100 g	120 g	130 g
Indivia	30 g	50 g	70 g
Finocchi	60 g	80 g	100 g
Olio extravergine d'oliva (per condimento)	5 g	6 g	8 g
Pane	50 g	60 g	70 g
Polenta			
Farina	30 g	40 g	50 g

Frutta fresca di stagione	130 g	150 g	150 g
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.
Yogurt	125 g	125 g	125 g
Latte fresco pastorizzato (per merende)	150 g		

#### SUGHI E SALSE

##### Sugo di carne tritata (ragù)

Carne tritata	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