



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA  
**CONVITTO NAZIONALE DI STATO "T.CAMPANELLA"**  
Scuole statali annesse: Primaria - Secondaria di I grado - Liceo Classico - Liceo Classico Europeo  
Via Aschenez, 180 - 89125 Reggio Calabria - C.M.: RCVC010005 - CF.:80007870803  
Tel. 0965/499421 - Fax: 0965/499420 - Sito Web <http://www.convittorc.it>  
e-mail: [rcvc010005@istruzione.it](mailto:rcvc010005@istruzione.it) - PEC: [rcvc010005@pec.istruzione.it](mailto:rcvc010005@pec.istruzione.it)

## **CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO**

**DEL SERVIZIO, IN FAVORE DEL CONVITTO NAZIONALE "T.  
CAMPANELLA" DI REGGIO CALABRIA, DI REFEZIONE SCOLASTICA A.S.  
2014/2015, 2015/2016 e 2016/2017 MEDIANTE PRODUZIONE DEI PASTI PRESSO  
I CENTRI DI PRODUZIONE DEL FORNITORE**

(Allegato 1 al Capitolato Speciale d'Appalto)  
Pianificazione dei pasti e dei menù

## SOMMARIO

1. Tipologia dei pasti.....	3
2. Struttura dei menu.....	3
3. Tipo di menu previsti .....	4
3.1 Menu base, dieta ordinaria.....	4
3.2 Menu per dieta speciale .....	4
3.3 Menu etico-religiosi .....	4
3.4 Approvazione e autorizzazione dell'Amministrazione .....	4
4. Elaborazione del menu .....	5
4.1 Indicazioni sui fabbisogni nutrizionali.....	5
4.2 Frequenza di inserimento delle preparazioni gastronomiche.....	17
4.3 Elenco delle preparazioni gastronomiche equivalenti e relative grammature .....	18
4.3.1 Elenco per portata e categoria:.....	18
4.3.2 Elenco delle grammature per preparazioni gastronomiche:.....	25
4.4 Calendario degli ortaggi freschi.....	62
4.5 Calendario dei prodotti frutticoli freschi.....	63
5. Variazioni in peso degli alimenti con la cottura .....	64

# SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLA STRUTTURA E ALLA COMPOSIZIONE DEI PASTI PER UTENTI SANI RICOMPRESI NELLE CLASSI DI ETÀ DA 6 A 18 ANNI, CHE USUFRUISCONO DEL SERVIZIO

## 1. Tipologia dei pasti

I pasti che l'Amministrazione Contraente potrà richiedere sono:

- Pasto a pranzo
- Cestino sostitutivo del pasto.

## 2. Struttura dei menù

La struttura del menu per questi utenti è fissa e prevede:

### *a) Pasti normali / Pranzo:*

- Una porzione di primo piatto
- Una porzione di secondo piatto
- Una porzione di contorno
- Pane
- Una porzione di frutta fresca di stagione
- Una merendina delle primarie marche (del tipo: ciambella Parmalat o plumcake o crostatine Mulino Bianco)
- Una bottiglietta in PET di acqua minerale naturale non addizionata minimo da  $\frac{1}{3}$  litro;
- Una porzione di crackers in bustina + succo di frutta o the in bricco monodose.

### *b) Pasti da ricorrenza*

Il Fornitore deve garantire, senza alcun onere aggiuntivo per la Amministrazione Contraente, in occasione di **ricorrenze particolari** (religiose o civili) concordate con la Amministrazione Contraente, fino ad un massimo di n°5 annue, l'integrazione di pasti sopra indicati con le seguenti ulteriori portate:

#### ➤ **Una porzione di dolce**

Quindi, la composizione del menu per il pranzo, in tali circostanze, deve comprendere:

- Una porzione di primo piatto
- Una porzione di secondo piatto
- Una porzione di contorno
- Pane
- Una porzione di frutta fresca di stagione
- Una merendina delle primarie marche (del tipo: ciambella Parmalat o plumcake o crostatine Mulino Bianco)
- Una bottiglietta in PET di acqua minerale naturale non addizionata minimo da  $\frac{1}{3}$  litro;
- Una porzione di crackers in bustina + succo di frutta o the in bricco monodose.
- **Una porzione di dolce (integrazione)**

Il dolce proposto deve essere idoneo alla tipologia dell'utenza ed alla ricorrenza di cui trattasi. In particolare:

- a Natale deve essere fornito un panettoncino, debitamente confezionato, del peso di 200gr che abbia in etichetta il seguente ordine di ingredienti: farina, uova, burro, zucchero.
- a Pasqua deve essere fornito un uovo di cioccolato al latte, debitamente confezionato, del peso di 150gr che abbia in etichetta il seguente ordine di

ingredienti: cacao in polvere e burro di cacao (pasta di cacao), zucchero, latte in polvere, aromatizzanti naturali.

**c) “Cestini” sostitutivi del pasto a pranzo** (rif. art. 4.2 del capitolato)

Il Fornitore deve garantire, senza alcun onere aggiuntivo per l’Amministrazione Contraente, la preparazione di “Cestini” alternativi al pasto previsto, esclusivamente previa autorizzazione del Convitto e per casi particolari, la cui composizione è la seguente:

- N° 1 panino imbottito con carne (pane g 50, arrosto o cotoletta g 50)
- N° 1 panino imbottito con salumi affettati o formaggi (pane g 50, salumi o formaggi g 40) + verdura (insalata, pomodoro crudo, melanzane e/o zucchine gratinate, ecc.);
- N° 2 frutti di stagione (g 150 cad);
- N° 1 bottiglietta in PET di acqua minerale naturale non addizionata minimo da 1/3 litro o altra bevanda analcolica concordata;
- N° 1 merendina delle primarie marche (del tipo: ciambella Parmalat o plumcake o crostatine Mulino Bianco);
- Crackers + tavoletta di cioccolato + succo di frutta o the in bricchi monodose.

### **3. Tipo di menu previsti**

Per questi utenti sono previsti i seguenti tipi di menu:

#### **3.1 Menu base, Dieta ordinaria** (rif. art. 4.1 del capitolato)

Il Fornitore elaborerà il menu base facendo riferimento alle necessità nutrizionali relative alla classe di utenza con attività fisica leggera secondo le frequenze di inserimento delle preparazioni gastronomiche di cui al successivo paragrafo 4 “*Elaborazione del menu*” lett. a) “*Frequenza di inserimento delle preparazioni gastronomiche*” e delle grammature previste per ciascuna preparazione gastronomica riportate alla successiva lett. b) “*Elenco delle preparazioni gastronomiche equivalenti e relative grammature*”.

Un esempio di menù invernale è riportato alla tabella 8 che segue.

#### **3.2 Menu per Dieta speciale** (rif. art. 4.3 del capitolato)

Il Fornitore deve garantire, senza alcun onere aggiuntivo per la Amministrazione Contraente, l’approntamento di diete speciali e diete personalizzate per gli utenti che ne dimostrino la necessità; i pasti devono essere preparati secondo le indicazioni riportate sulla documentazione fornita in merito dalla Amministrazione Contraente e sotto la supervisione di un dietista incaricato.

#### **3.3 Menu etico-religiosi** (rif. art. 4.4 del capitolato)

Il Fornitore deve garantire, senza alcun onere aggiuntivo per la Amministrazione Contraente, l’approntamento di preparazioni gastronomiche nel rispetto delle diete etico-religiose degli utenti che ne facciano richiesta. Dette preparazioni gastronomiche devono rispettare la struttura e le frequenze previste nel menu di riferimento, fatte salve eventuali esclusioni complete, dettate dal tipo di scelta etico-religiosa. Devono inoltre rispettare le grammature previste per la fascia di età degli utenti. La richiesta di menu etico-religiosi, effettuata dagli utenti, deve essere avallata dalla Amministrazione Contraente.

#### **3.4 Approvazione e autorizzazione della Amministrazione Contraente** (rif. art. 4.1 del capitolato)

Il menù proposto dal Fornitore dovrà essere elaborato e sottoscritto da un medico dietologo ovvero da un altro specialista del settore in possesso di idoneo titolo abilitante, che se assume la responsabilità. In ogni caso il menù proposto sarà soggetto ad approvazione da parte dell'amministrazione Contraente.

Qualunque modifica ai menù dovrà rispettare le modalità stabilite all'art. 4.1 del capitolato.

#### **4. Elaborazione del menu**

Il Fornitore per l'elaborazione del menu dovrà utilizzare le portate, le preparazioni gastronomiche e le frequenze previste per ciascuna categoria, nonché le grammature delle singole preparazioni gastronomiche.

Se non a seguito di specifica autorizzazione dell'Amministrazione Contraente, escludendo le preparazioni dei gruppi D, F, una stessa preparazione non può ripetersi più di 2 (due) volte a settimana in ogni tipo di pasto.

#### **4.1 Indicazioni sui fabbisogni nutrizionali**

Una corretta ed equilibrata alimentazione costituisce per tutti, ma in special modo per bambini e ragazzi in età scolare, un indispensabile presupposto per rendere possibile una crescita ottimale e il mantenimento di un buono stato di salute.

L'acquisizione di buone abitudini alimentari sin dall'infanzia, è necessaria per prevenire malattie degenerative quali diabete, tumori, malattie dismetaboliche nell'età adulta. La refezione scolastica è un importante momento di educazione alimentare.

Il presente programma dietetico, oltre all'obiettivo di tutelare il benessere psico-fisico dell'utente, attraverso la realizzazione di un pasto adeguato al fabbisogno e alle Linee Guida per una Sana Alimentazione, si prefigge anche di intervenire su alcune abitudini alimentari errate diffuse in questa fascia d'età, inserendo alimenti che contengano tutti i macro e micro-nutrienti necessari ad una crescita idonea.

Considerando che i bambini/ragazzi consumano nelle mense scolastiche solo il pranzo, si è ritenuto di distribuire i consumi alimentari in modo da prevedere che il pranzo debba fornire il 35-40% del fabbisogno calorico e dei nutrienti dell'intera giornata.

Il punto di riferimento per definire le quote di energia e nutrienti da attribuire all'individuo e, in questo caso specifico, ai diversi tipi di utenti, sono i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione Italiana (LARN 1996) che variano in funzione dell'età dei diversi tipi di utenti, della sua velocità di crescita e del livello di attività fisica (tabella 1). E' comunque da sottolineare che i livelli raccomandati, anche se sono espressi per persona e per giorno, rappresentano un livello ottimale per l'intera popolazione o per gruppi di essa e non necessariamente per ogni singolo individuo.

Come specificato precedentemente, mentre per i singoli nutrienti le raccomandazioni sono formulate in eccesso, nel caso dell'energia anche piccole deviazioni dai reali fabbisogni possono portare a lungo termine ad un allontanamento dal peso corporeo ottimale con conseguenze importanti sul piano della salute; pertanto non è possibile suggerire un singolo valore come fabbisogno energetico adeguato, ma vengono indicati degli intervalli di raccomandazioni per gruppi ristretti ben definiti di popolazione (tabella 2)

**Tabella 1 - Fabbisogni nutrizionali per classi di età e sesso**

Età	Peso	Proteine (g)	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Potassio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Rame (mg)	B <sub>6</sub> Selenio (µg)	Iodio (µg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vit B <sub>6</sub> (mg)	Vit. B <sub>12</sub> (µg)	Vit C (mg)	Folati (µg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	
<b>Bambini / uomini</b>																				
4-6	16-22	21-28	800	800	1100	9	6	0.6	15	90	0.7	1.0	11	0.9	1	45	130	400	0-10	
7-10	23-33	29-42	1000	1000	2000	9	7	0.7	25	120	0.9	1.2	13	1.1	1.4	45	150	500	0-10	
11-14	35-53	44-65	1200	1200	3100	12	9	0.8	35	150	1.1	1.4	15	1.3	2	50	180	600	0-15	
15-17	55-66	64-72	1200	1200	3100	12	9	1	45	150	1.2	1.6	18	1.5	2	60	200	700	0-15	
18-29	65	62	1000	1000	3100	10	10	1.2	55	150	1.2	1.6	18	1.5	2	60	200	700	0-10	
30-59	65	62	800	800	3100	10	10	1.2	55	150	1.2	1.6	18	1.5	2	60	200	700	0-10	
60+	65	62	1000	1000	3100	10	10	1.2	55	150	0.8	1.6	18	1.5	2	60	200	700	10	
<b>Bambine / donne</b>																				
4-6	16-22	21-28	800	800	1100	9	6	0.6	15	90	0.7	1.0	11	0.9	1	45	130	400	0-10	
7-10	23-33	29-42	1000	1000	2000	9	7	0.7	25	120	0.9	1.2	13	1.1	1.4	45	150	500	0-10	
11-14	35-51	43-58	1200	1200	3100	12-18	9	0.8	35	150	0.9	1.2	14	1.1	2	50	180	600	0-15	
15-17	52-55	56-57	1200	1200	3100	18	7	1	45	150	0.9	1.3	14	1.1	2	60	200	600	0-15	
18-29	56	53	1000	1000	3100	18	7	1.2	55	150	0.9	1.3	14	1.1	2	60	200	600	0-10	
30-49	56	53	800	800	3100	18	7	1.2	55	150	0.9	1.3	14	1.1	2	60	200	600	0-10	
50+	56	53	1500	1000	3100	10	7	1.2	55	150	0.8	1.3	14	1.1	2	60	200	600	10	

**Tabella 2** Indicazioni dei valori di fabbisogno energetico per bambini e ragazzi nei due sessi e per classi di età

ETA' Anni	MASCHI Kcal/die	FEMMINE Kcal/die
6-10	1700-2400	1400-2100
11-14	2100-2600	1800-2200
15-18	2400-3200	1900-2400

Nell'ultima revisione dei LARN (1996) sono stati ridotti i livelli di assunzione di energia per l'età scolare, considerata la diffusione piuttosto vasta di uno stile di vita sedentario e di conseguenza di un aumento dell'obesità in età prepubere.

La quota energetica proveniente dalla formulazione dei menù proposti è pari a 700-800 Kcal, 900-1000 Kcal, 1000-1200 Kcal rispettivamente per la scuola primaria (elementare), media (secondaria di 1° grado) e superiore (secondaria di 2° grado). La razione alimentare elaborata fornisce un apporto calorico intorno al 38-43% del fabbisogno giornaliero.

Il fabbisogno proteico raccomandato dai LARN varia in relazione all'età e al peso dei diversi tipi di utenti; per i bambini della fascia d'età relativa alla scuola primaria i livelli raccomandati variano 1.28 a 1.25 g/kg di peso corporeo, per gli adolescenti della scuola secondaria di 1° grado le raccomandazioni indicano valori compresi tra 1.27 e 1.19 g/kg di peso corporeo, mentre per i ragazzi della scuola secondaria di 2° grado e per gli adulti variano da 0.95 ad 1,22 g/kg di peso corporeo. E' opportuno che le proteine nella razione alimentare siano sia di origine animale che vegetale.

Dato che è prevista la consumazione di un pasto completo (composto da un primo piatto, un secondo piatto a base di proteine animali e un contorno) per renderlo gradito e culturalmente accettato dall'utente, l'apporto proteico risulta elevato. Sarà onere del Fornitore, **nell'ambito del programma di educazione alimentare presentato in sede di gara**, suggerire alle famiglie di far consumare nel resto della giornata pasti che contengano alimenti a più basso contenuto proteico, preferendo frutta e verdura.

Per quanto riguarda il fabbisogno lipidico l'obiettivo da raggiungere è quello di fornire una quota di grassi che non ecceda il 30% delle calorie totali giornaliere, valutando sia i grassi usati nei condimenti che quelli contenuti nei cibi. L'olio d'oliva extravergine è da preferire, come grasso da condimento, sia crudo che cotto.

La quantità di acidi grassi insaturi essenziali necessaria all'organismo è valutata al 2-3% dell'energia totale, mentre la quota relativa agli acidi grassi saturi non dovrebbe superare il 10%.

La percentuale energetica proveniente dalla quota lipidica del menù formulato è pari al 26-28% dell'energia totale, mentre quella relativa agli acidi grassi insaturi e saturi rispettivamente è del 3% e 7-9%.

La quantità giornaliera raccomandata di carboidrati dovrebbe essere almeno del 55-60% delle calorie totali; la quota maggiore deve essere costituita da carboidrati complessi sotto forma di pasta, riso, pane ecc., che, associati ai legumi (fagioli, piselli, ceci ecc.) costituiscono un esempio tipico di piatto unico completo dal punto di vista nutrizionale. E' consigliabile un'assunzione di zuccheri semplici non superiore al 10% delle calorie totali giornaliere.

La fibra alimentare, pur non essendo un nutriente, esercita effetti di tipo funzionale e metabolico che la fanno ritenere un'importante componente dell'alimentazione. Nei gruppi di popolazione di età compresa tra i 7 e 14 anni la tolleranza, anche a livello gastrointestinale, è variabile, ed inoltre potrebbe occasionalmente verificarsi il problema della chelazione di sali minerali o comunque la perdita di nutrienti. In base ai LARN un apporto di fibra auspicabile in età scolare è di 0.5g/kg di peso corporeo/die.

Tale apporto è garantito dal consumo almeno due volte al giorno di frutta, dalla presenza a pranzo e a cena di un'adeguata porzione di verdure sia cotte che crude; e dal consumo di legumi almeno 2 volte a settimana.

La quota di carboidrati fornita con il menù è del 56% dell'energia totale. La quantità di fibra è pari a 8-12 g. A questo proposito è consigliabile, se gradito dall'utenza, l'uso di pane integrale alternato a quello di tipo bianco per migliorare l'assunzione di fibra alimentare.

Per i sali minerali è bene fornire una quota adeguata di calcio (800-1200 mg/die) indispensabile per un corretto accrescimento della massa scheletrica, attraverso il consumo di latte e derivati. Anche l'apporto di ferro deve essere garantito (7-12 mg/die) soprattutto per l'elevato fabbisogno dovuto alla rapida crescita che si verifica in questa fascia di età.

Il fabbisogno relativo alle vitamine deve essere garantito per assicurare il normale funzionamento e sviluppo degli organi, in quanto bioregolatori di processi fondamentali per la vita. L'assunzione di vitamine, specialmente vitamina C ed A, di fibre e di sali minerali è garantita da un consumo elevato di frutta fresca e verdure.

Il menù ha una copertura adeguata al fabbisogno per i sali minerali e le vitamine ad eccezione del calcio (20-30% del fabbisogno giornaliero); l'apporto di tale nutriente comunque è assicurato dall'inserimento delle merende, garantendo così una quota di copertura del fabbisogno giornaliero pari a 33-46%.

L'apporto relativo alla quota del ferro copre in media il 50% del fabbisogno giornaliero per le tre fasce d'età considerate, sufficiente per il pasto considerato. Si fa presente che il fabbisogno per le adolescenti mestruate è di 18 mg/die, dovuto alle perdite di ferro; per questo gruppo di utenza la quota di ferro fornita con la razione alimentare scolastica permette di coprire solo il 27-30%, quindi tale apporto dovrà essere integrato nel resto della giornata.

E' da sottolineare che l'apporto di Vitamina A con la razione alimentare proposta è per il 50-70% rappresentato da carotenoidi (contenuti principalmente in alimenti di origine vegetale). Inoltre, per quanto riguarda l'eccedente copertura del fabbisogno della vitamina A-C (90-150%)



è da considerare che il calcolo non tiene conto delle perdite dovute alla cottura degli alimenti che può arrivare anche al 50% del valore iniziale.

In pratica, nella realizzazione dei menù scolastici devono essere utilizzati i seguenti criteri:

- adeguatezza della razione alimentare ai fabbisogni nutrizionali;
- varietà dei menù redatti con struttura mensile e su base stagionale;
- scelta e abbinamento dei piatti in base alla quota calorica;
- utilizzo di tutti i gruppi di alimenti per garantire la presenza di proteine di origine vegetale e animale, lipidi saturi ed insaturi, carboidrati complessi, zuccheri semplici, sali minerali e vitamine;
- alternanza tra primi piatti asciutti e in brodo;
- presenza ad ogni pasto di frutta e verdura, che dovranno essere consumate in abbondante quantità;
- indice di gradimento e appetibilità dei piatti proposti da parte della fascia d'utenza considerata.

Seguendo i principi che hanno ispirato le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, nell'elaborazione dei seguenti allegati è stata prevista la preparazione di piatti poco elaborati, con l'introduzione di legumi e verdure associati ai cereali, nonché la presenza come contorni di verdure cotte e crude che risultano più gradite ai bambini. Si è preferito introdurre il consumo di formaggi a più basso contenuto di sostanze grasse (latticini, formaggi freschi) nonché carni e pesci di tipo magro. Si è mantenuta una quantità adeguata di pane e pasta.

### Tabella 3 GRAMMATURE

**Grammature dei generi alimentari al netto degli scarti per fasce scolari  
100 ragazzi/e per 4 settimane  
Periodo Estivo**

<i>Generi alimentari</i>	U.M.	Scuola primaria (6-10 anni)	Scuola media (11-14 anni)	Scuola secondaria (15-18 anni) e adulti
Pasta di semola / riso	Kg	124	142	158
Tortellini freschi	Kg	9	11	13
Parmigiano	Kg	7	9	10
Pomodori pelati	Kg	104	120	132
Carne (bianca/rossa)	Kg	84	104	115
Pesce	Kg	46	58	64
Uova pastorizzate	N°	40	48	53
Formaggi freschi (mozzarella / stracchino / caciotta fresca)	Kg	22	29	32
Prosciutto cotto	Kg	1,2	1,6	1,8
Prosciutto crudo / lonza	Kg	2,4	3	3,5
Tonno sott'olio	Kg	3,8	4,5	5
Verdure cotte (zucchine, bieta, fagiolini, spinaci, melanzane, carciofi)	Kg	54	66	73
Carote / Pomodori freschi	Kg	92	117	129
Insalata / finocchi	Kg	22	29	32
Legumi	Kg	2,5	4,8	5,3
Patate	Kg	72	94	104
Pane	Kg	100	140	154
Frutta	Kg	300	300	330
Yogurt / budino	Kg	245	245	270
Cipolle / sedano	Kg	23	25	28
Olio extravergine di oliva	Kg	19	24	27
Burro	Kg	1,7	2,3	2,5
Pan grattato, sale, farina, aromi, latte, limone, Aceto, condimenti vari		Qb	Qb	Qb

Tabella 4 GRAMMATURE

**Grammature dei generi alimentari al netto degli scarti per fasce scolari  
100 ragazzi/e per 4 settimane  
Periodo invernale**

<i>Generi alimentari</i>	U.M.	Scuola primaria (6-10 anni)	Scuola media (11-14 anni)	Scuola secondaria (15-18 anni) e adulti
Pasta di semola / riso	Kg	114	134	148
Parmigiano	Kg	9	12	13,2
Pomodori pelati	Kg	128	161	177
Carne (bianca/rossa)	Kg	120	148	163
Pesce	Kg	33	42	46
Uova	N°	47	51	56,
Formaggi freschi (mozzarella / stracchino / caciotta fresca)	Kg	9	11	12,
Verdure cotte (zucchine, bieta, fagiolini, spinaci, melanzane, carciofi)	Kg	65	79	87
Carote / Pomodori freschi	Kg	54	68	75
Insalata / finocchi	Kg	22	29	32
Legumi	Kg	11	14	15,5
Patate	Kg	98	125	138
Pane	Kg	100	140	154
Frutta	Kg	300	300	330
Yogurt / budino	Kg	250	250	275
Cipolle / sedano	Kg	20	22	24
Olio extravergine di oliva	Kg	17	24	27
Burro	Kg	2,4	3.2	3,5
Pan grattato, sale, farina, aromi, latte, limone, Aceto, condimenti vari		Qb	Qb	Qb

**Tabella 5 Grammaturre Pro Capite**

**Grammaturre dei generi alimentari al netto degli scarti che devono essere presenti nei piatti per fasce scolari**

Parte I

<i>Generi alimentari</i>	<b>U.M.</b>	<b>primaria (6-10 anni)</b>	<b>media (11-14 anni)</b>	<b>secondaria (15-18 anni) e adulti</b>
<b>Primi piatti:</b>				
Pasta di semola asciutta	gr	70	80	90
Riso parboiled asciutto	gr	70	80	90
Pasta, riso (per minestra)	gr	40	50	55
Gnocchi di patate	gr	180	200	220
Tortellini freschi	gr	110	130	150
Pasta secca all'uovo (minestra)	gr	30	40	50
Pasta secca all'uovo (lasagna)	gr	60	70	80
Verdura per minestra	gr	90	110	120
Carote, cipolle, sedano	gr	20	20	25
Funghi coltivati per primi piatti	gr	40	50	55
Legumi secchi per primi piatti	gr	20	30	35
Piselli per primi piatti	gr	50	60	70
Pomodori pelati/salsa	gr	80	100	110
Prosciutto crudo e cotto per primi piatti	gr	15	20	25
Pancetta tesa per primi piatti	gr	20	30	30
Tonno per primi piatti	gr	150	20	25
zucchine per primi piatti	gr	40	50	60
Melanzane per primi piatti	gr	40	50	60
Carciofi per primi piatti	gr	40	50	60
<b>Secondi piatti:</b>				
Carne di vitello: piccatina, cotolette	gr	80	100	110
Carne di bovino adulto: scaloppina	gr	80	100	110
Carne di bovino adulto: arrosto, spezzatino, hamburger, polpette	gr	90	110	121
Pollo: coscio (con osso)	gr	150	200	220
Petto	gr	80	100	110
Carne di tacchino: fesa, petto	gr	80	100	110
Carne di tacchino: spezzatino (coscio a pezzi senza osso)	gr	90	110	120
Prosciutto crudo magro	gr	50	60	66
Prosciutto cotto	gr	50	60	66
Pesce: filetto di merluzzo, di nasello, di palombo, di S. Pietro	gr	100	120	130
Seppie	gr	100	120	130
Uova: frittata	n.	1	1	1
Caciotta fresca	gr	60	70	80
Stracchino	gr	60	70	80
Mozzarella	gr	70	100	110

### Tabella 5 Grammature Pro Capite

**Grammature dei generi alimentari al netto degli scarti che devono essere presenti nei piatti per fasce scolari**

**Parte II**

Generi alimentari	U.M.	primaria (6-10 anni)	media (11-14 anni)	secondaria (15-18 anni) e adulti
<b>Contorni:</b>				
Insalata verde	gr	40	50	55
Insalata di pomodori	gr	120	150	165
Insalata di finocchi	gr	150	200	220
Insalata mista: insalata	gr	25	30	35
Carote	gr	30	40	50
Finocchi o pom.	gr	30	40	50
Carote crude	gr	100	120	130
Verdura cotta: carote	gr	150	180	200
Zucchine	gr	170	200	220
Spinaci	gr	150	180	200
Bieta	gr	150	180	200
Piselli	gr	120	150	160
Fagiolini	gr	120	150	160
Melanzane	gr	170	200	220
Patate	gr	150	200	220
Patate per spezzatino	gr	120	150	165
Pane	gr	50	70	80
Budino	gr	125	125	125
Gelato	gr	60	60	60
Yogurt alla frutta	gr	125	125	125
Frutta	gr	150	150	165

**Tabella 6** Valutazione nutrizionale del menù per la scuola primaria, media e secondaria e confronto percentuale con i Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione Italiana - LARN (1996)

	<b>Energia Kcal</b>	<b>Proteine g</b>	<b>Lipidi g</b>	<b>CHO G</b>	<b>Ferro Mg</b>	<b>Calcio mg</b>	<b>Vit. B1 mg</b>	<b>Vit. B2 mg</b>	<b>Vit. A µg</b>	<b>Vit. C mg</b>
<b>Scuola Primaria</b>										
Invernale	847	37	22	133	5	346	0.46	0.7	554	75
%LARN	44	102			56	35	57	59	123	162
Estivo	839	36	23	131	5	336	0.40	0.6	536	47
%LARN	44	102			56	34	50	50	119	104
<b>Scuola Media</b>										
Invernale	1013	44	26	159	6	395	0.54	0.75	676	84
%LARN	48	84			50	33	54	60	113	168
Estivo	1008	44	27	157	5	389	0.49	0.71	632	55
%LARN	48	84			42	32	49	57	105	110
<b>Scuola Second. 2° grado</b>										
Invernale	1114	48	29	175	7	435	0,59	0,83	744	92
%LARN	53	92			55	36	59	66	124	185
Estivo	1109	48	30	173	6	428	0,54	0,78	695	61
%LARN	53	92			46	35	54	63	116	121

**Tabella 7** Percentuale dell'energia dalla dieta da macronutrienti e acidi grassi del menù proposto per la scuola primaria, media e secondaria.

	% energetica proveniente da:					
	Proteine	Lipidi	CHO	Acido oleico	Acidi grassi saturi	Acidi grassi polinsaturi
<i>Scuola Primaria</i>						
Invernale	18	23	59	11	8	3
Estivo	17	24	59	11	7	3
<i>Scuola Media</i>						
Invernale	20	25	65	12	9	3
Estivo	19	26	65	12	8	3
<i>Scuola Secondaria 2° grado</i>						
Invernale	23	30	77	14	10	4
Estivo	22	31	77	14	9	4

## Tabella 8

### *ESEMPIO MENÙ INVERNALE*

	<b>Lunedì</b>	<b>Martedì</b>	<b>Mercoledì</b>	<b>Giovedì</b>	<b>Venerdì</b>
<b>1ª settimana</b>	P.2.22 Pasta in salsa rosata Tranci di tacchino al forno S.3.5 Purea di patate C.2.41 Frutta di stagione D.1.1 Pane	P.3.7 Risotto alla campagnola S.3.12 Petto di pollo agli aromi C.1.2 Insalata verde D.1.1 Frutta di stagione Pane	P.2.21 Pasta olio e parmigiano S.2.1 Arrosto di Vitello Verdure Cotte C.2.40 miste Frutta di stagione D.1.1 Pane	P.3.3 Riso e ceci S.6.9 Mozzarella C.1.12 Insalata mista D.1.1 Frutta di stagione Pane	P.2.5 Mezze maniche pom. e bas. S.4.4 Cuori di nasello al forno C.2.41 Pura di Patate D.1.1 Frutta di stagione Pane
<b>2ª settimana</b>	P.3.16 Riso Con Piselli e Prosciutto S.2.3 Spezzatino C.2.41 Pura di patate D.1.1 Frutta di stagione Pane	P.2.5 Penne al pomodoro S.3.11 Coscia di pollo arrosto C.1.12 Insalata mista (insal/carote/finocchio) D.1.1 Frutta di stagione Pane	P.2.9 Tagliatelle al ragù Fettine di tacchino al forno S.3.5 Spinaci al limone Frutta di stagione C.2.6 Pane D.1.1	P.4.9 Minestrone di verdura con pasta S.2.1 Arrosto di vitello C.1.2 Insalata verde D.1.1 Frutta di stagione Pane	P.2.5 Maccheroni al pomodoro S.4.12 Seppioline in umido C.2.16 Piselli brasati D.1.1 Frutta di stagione Pane
<b>3ª settimana</b>	P.2.9 Pasta al Ragù S.3.11 Cosce di pollo al forno C.2.21 Zucchine Grattinate Frutta di stagione D.1.1 Pane	P.2.4 Gnocchetti sardi al pomodoro S.2.2 Bocconcini di vitello C.2.41 Pura di Patate D.1.1 Frutta di stagione Pane	P.2.21 Spaghetti Olio e Parmigiano S.4.3 Filetti di merluzzo al forno Insalata verde C.1.2 Frutta di stagione D.1.1 Pane	P.2.19 Pasta e ricotta S.3.14 Arrotolato di tacchino farcito al forno C.1.12 Insalata Mista D.1.1 Frutta di stagione Pane	P.2.22 Pasta in salsa rosata Cotoletta di pollo S.3.13 Verdure Cotte miste C.2.40 Frutta di stagione D.1.1 Pane
<b>4ª settimana</b>	P.2.21 Penne olio e parmigiano S.3.2 Saltimbocca alla romana C.1.2 Insalata verde D.1.1 Frutta di stagione Pane	P.4.2 Crema di legumi S.3.3 Scaloppine al limone C.2.41 Pura di patate D.1.1 Frutta di stagione Pane	P.1.1 Lasagne al forno Verdure Cotte C.2.40 Miste Frutta di stagione D.1.1 Pane	P.2.4 Rigatoni al pomodoro 217 301 Petto di pollo al limone 400 500 Insalata verde Frutta di stagione Pane	P.4.7 Minestra di legumi S.4.20 Spiedini di pesce al forno C.2.10 Bieta all'olio D.1.1 Frutta di stagione Pane



#### 4.2 Frequenza di inserimento delle preparazioni gastronomiche

Le frequenze sotto riportate fanno riferimento allo svolgimento del servizio per 5 giorni settimanali e per 4 settimane mensili

**Tabella 9: Frequenze relative al Pranzo**

<b>Codice</b>	<b>Preparazioni gastronomiche</b>	<b>N° volte/ 4 settimane/ 5 gg settimanali ESTIVO</b>	<b>N° volte/ 4 settimane/ 5 gg settimanali INVERNALE</b>
<b>P</b>	<b><i>Primi Piatti:</i></b>		
P.1	Preparazioni a base di paste speciali	4	4
P.2	Preparazioni asciutte condite	7	10
P.3	Preparazioni asciutte condite a base di riso	5	4
P.4	Preparazioni in brodo (minestrone, zuppe, pasta in brodo, ecc)	4	2
<b>S</b>	<b><i>Secondi Piatti:</i></b>		
S.1	Preparazioni a base di carni rosse	2	2
S.2	Preparazioni a base di carne di vitello	2	2
S.3	Preparazioni a base di carni bianche	4	4
S.4	Preparazioni a base di pesci/molluschi	4	4
S.5	Preparazioni a base di formaggi	3	2
S.6	Preparazioni a base di uova / verdure	4	4
S.7	Preparazioni a base di salumi	1	2
<b>C</b>	<b><i>Contorni:</i></b>		
C.1	Contorni crudi	11	9
C.2	Contorni cotti	9	11
<b>D</b>	<b><i>Frutta/ dolci/ dessert</i></b>		
D.1	Frutta fresca di stagione	16	16
D.2	Dessert o gelato	2	2
D.3	Yogurt	2	2
<b>F</b>	<b><i>Pane</i></b>		
F.1	Pane	20	20

### **4.3 “Elenco delle preparazioni gastronomiche equivalenti e relative grammature”**

Di seguito si riporta l’elenco delle preparazioni gastronomiche suddivise per portate e per categorie destinate agli utenti da tre a quindici anni e le relative grammature:

#### **4.3.1 Elenco per portata e categoria:**

### **PRIMI PIATTI**

#### **P.1 Preparazioni a base di paste speciali:**

- P.1.1 Lasagne con ragù di carne e besciamella
- P.1.2 Lasagne con ragù vegetale e besciamella
- P.1.3 Lasagne con ricotta
- P.1.4 Gnocchi al pomodoro
- P.1.5 Gnocchi al ragù
- P.1.6 Gnocchi alla romana
- P.1.7 Ravioli di magro burro e salvia
- P.1.8 Ravioli di magro al pomodoro
- P.1.9 Tortellini al pomodoro
- P.1.10 Tortellini burro e salvia

#### **P.2 Preparazioni asciutte condite:**

- P.2.1 Insalata di pasta col tonno
- P.2.2 Pasta ai formaggi
- P.2.3 Pasta al pesto
- P.2.4 Pasta al pomodoro
- P.2.5 Pasta al pomodoro e basilico
- P.2.6 Pasta al pomodoro e olive
- P.2.7 Pasta al pomodoro e ricotta
- P.2.8 Pasta al prosciutto
- P.2.9 Pasta al ragù
- P.2.10 Pasta al ragù di pesce
- P.2.11 Pasta al ragù vegetale
- P.2.12 Pasta al sugo di tonno
- P.2.13 Pasta al sugo di verdure
- P.2.14 Pasta all’ortolana
- P.2.15 Pasta all’amatriciana
- P.2.16 Pasta alla scarpara
- P.2.17 Pasta alle melanzane
- P.2.18 Pasta con broccoletti

- P.2.19 Pasta alla ricotta
- P.2.20 Pasta con zucchine
- P.2.21 Pasta in bianco (all'olio)
- P.2.22 Pasta in salsa rosa
- P.2.23 Pasta pasticciata / gratinata
- P.2.24 Pasta primavera
- P.2.25 Pasta prosciutto e piselli
- P.2.26 Pasta tonno olive e capperi

**P.3 Preparazioni asciutte a base di riso**

- P.3.1 Insalata di riso
- P.3.2 Riso agli aromi
- P.3.3 Riso e ceci
- P.3.4 Risotto con funghi
- P.3.5 Risotto al pomodoro
- P.3.6 Risotto all'ortolana
- P.3.7 Risotto alla campagnola
- P.3.8 Risotto alla milanese
- P.3.9 Risotto alla parmigiana
- P.3.10 Risotto agli asparagi
- P.3.11 Risotto con carciofi
- P.3.12 Risotto con fagioli
- P.3.13 Risotto con spinaci
- P.3.14 Risotto con zucca
- P.3.15 Risotto con zucchine
- P.3.16 Risotto piselli e prosciutto
- P.3.17 Risotto primavera
- P.3.18 Riso in bianco (all'olio)

**P.4 Preparazioni in brodo (minestrone, zuppe, pasta ripiena in brodo, ecc)**

- P.4.1 Brodo vegetale
- P.4.2 Crema di legumi
- P.4.3 Crema di patate e porri con riso
- P.4.4 Minestra d'orzo con riso
- P.4.5 Minestra di farro
- P.4.6 Minestra di farro con riso
- P.4.7 Minestra di legumi

- P.4.8 Minestra di riso alla parmigiana
- P.4.9 Minestra di verdure con pasta
- P.4.10 Minestra verde estiva
- P.4.11 Minestrone alla genovese
- P.4.12 Minestrone con pasta e lenticchie
- P.4.13 Minestrone con pasta e patate
- P.4.14 Minestrone con pasta e piselli
- P.4.15 Minestrone con riso
- P.4.16 Minestrone di verdure con pasta
- P.4.17 Passato di carote con crostini
- P.4.18 Passato di verdure con crostini
- P.4.19 Passato di verdure con orzo
- P.4.20 Pasta e fagioli
- P.4.21 Pastina in brodo vegetale
- P.4.22 Riso e piselli
- P.4.23 Riso e prezzemolo
- P.4.24 Tortellini/Ravioli in brodo

## **SECONDI PIATTI**

### **S.1 Preparazioni a base di carni rosse**

- S.1.1 Arrosto di manzo
- S.1.2 Bollito di manzo in salsa verde
- S.1.3 Brasato di manzo
- S.1.4 Hamburger di manzo al forno
- S.1.5 Polpettine al forno
- S.1.6 Polpettone ripieno
- S.1.7 Scaloppine di manzo alla pizzaiola
- S.1.8 Bistecca di manzo ai ferri

### **S.2 Preparazioni a base di carne di vitello**

- S.2.1 Arrosto di vitello
- S.2.2 Bocconcini di vitello
- S.2.3 Spezzatino di vitello

### **S.3 Preparazioni a base di carni bianche**

- S.3.1 Cotoletta di pollo Arrosto di lonza

Allegato 1 al capitolato speciale di appalto / Pianificazione pasti

- S.3.2 Saltimbocca alla romana
- S.3.3 Scaloppine di lonza al limone
- S.3.4 Scaloppine di lonza al vino bianco
- S.3.5 Arrosto di tacchino
- S.3.6 Cotoletta di tacchino
- S.3.7 Scaloppine di pollo al limone
- S.3.8 Insalata di pollo
- S.3.9 Petto di pollo al limone
- S.3.10 Petto di pollo ai ferri
- S.3.11 Cosce di pollo arrosto
- S.3.12 Petto di pollo agli aromi
- S.3.13 Cotoletta di pollo (petto di pollo dorato)
- S.3.14 Arrotolato di tacchino
- S.3.15 Petto di tacchino agli aromi

**S.4 Preparazioni a base di pesci/molluschi**

- S.4.1 Platessa alla mugnaia
- S.4.2 Platessa dorata al forno
- S.4.3 Filetti di merluzzo gratinati
- S.4.4 Cuori di nasello al forno
- S.4.5 Cuori di nasello al pomodoro
- S.4.6 Cuori di nasello alle olive
- S.4.7 Cuori di nasello ai peperoni
- S.4.8 Filetti di scorfano dorati
- S.4.9 Filetti di scorfano alla mediterranea
- S.4.10 Filetto di salmone al vapore
- S.4.11 Cernia in umido
- S.4.12 Seppioline in umido
- S.4.13 Trancio di spada al forno
- S.4.14 Trancio di palombo in umido
- S.4.15 Trancio di palombo olio e limone
- S.4.16 Trancio di palombo al forno
- S.4.17 Trota alle erbe
- S.4.18 Palombo al forno
- S.4.19 Palombo dorato (al forno)
- S.4.20 Spiedini di pesce

## **S.5 Preparazioni a base di uova e/o formaggi e/o verdure**

- S.5.1 Frittata di prosciutto
- S.5.2 Frittata con carciofi
- S.5.3 Frittata con asparagi
- S.5.4 Frittata con spinaci
- S.5.5 Frittata alle zucchine
- S.5.6 Frittata di patate
- S.5.7 Sformato di ricotta
- S.5.8 Sformato alle erbe
- S.5.9 Strudel di spinaci e fontina
- S.5.10 Torta di spinaci
- S.5.11 Tortino di verdura
- S.5.12 Crocchette di riso
- S.5.13 Melanzane alla parmigiana
- S.5.14 Sformato di patate/formaggio
- S.5.15 Sformato di patate/prosciutto
- S.5.16 Polpette di ricotta

## **S.6 Preparazioni a base di formaggi**

- S.6.1 Asiago
- S.6.2 Caciocavallo
- S.6.3 Caciotta
- S.6.4 Caprino
- S.6.5 Crescenza
- S.6.6 Formaggi tipo svizzero (emmenthal, groviera, ecc...)
- S.6.7 Fontina
- S.6.8 Insalata caprese
- S.6.9 Mozzarella
- S.6.10 Pecorino (dolce)
- S.6.11 Parmigiano Reggiano
- S.6.12 Provolone (dolce)
- S.6.13 Italice

## **S.7 Preparazioni a base di salumi**

- S.7.1 Prosciutto cotto
- S.7.2 Prosciutto crudo
- S.7.3 Bresaola

## CONTORNI

### **C.1 Contorni crudi**

- C.1.1 Insalata rossa
- C.1.2 Insalata verde
- C.1.3 Insalata verde e rossa
- C.1.4 Insalata verde e germogli
- C.1.5 Insalata verde e rucola
- C.1.6 Insalata verde e pomodori
- C.1.7 Insalata verde e ravanelli
- C.1.8 Insalata verde e carote filangè
- C.1.9 Insalata verde e cetrioli
- C.1.10 Insalata verde e olive
- C.1.11 Insalata verde pomodori e sedano
- C.1.12 Insalata mista
- C.1.13 Insalata di pomodori
- C.1.14 Insalata di pomodori e olive nere
- C.1.15 Insalata di pomodori e mais
- C.1.16 Carote crude a fili
- C.1.17 Finocchi in insalata

### **C.2 Contorni cotti**

- C.2.1 Insalata di fagiolini e patate
- C.2.2 Patate lesse o al vapore
- C.2.3 Patate arrosto
- C.2.4 Patate alla pizzaiola
- C.2.5 Spinaci lessati o al vapore
- C.2.6 Spinaci all'olio e limone
- C.2.7 Spinaci al burro
- C.2.8 Spinaci aglio e olio
- C.2.9 Bieta erbetta lessata o al vapore
- C.2.10 Bieta erbetta all'olio
- C.2.11 Bieta erbetta al burro
- C.2.12 Fagiolini lessati o al vapore
- C.2.13 Fagiolini all'olio
- C.2.14 Fagiolini al prezzemolo

- C.2.15 Fagiolini al pomodoro
- C.2.16 Piselli brasati
- C.2.17 Piselli al prosciutto cotto
- C.2.18 Piselli e carote al burro
- C.2.19 Zucchine lessate o al vapore
- C.2.21 Zucchine gratinate
- C.2.22 Carote lessate o al vapore
- C.2.23 Carote al burro
- C.2.24 Carote brasate
- C.2.25 Cavolfiori lessati o al vapore
- C.2.26 Cavolfiori gratinati
- C.2.27 Broccoli lessati o al vapore
- C.2.28 Broccoli aglio e olio
- C.2.29 Melanzane al funghetto
- C.2.30 Finocchi lessati o al vapore
- C.2.31 Finocchi alla parmigiana
- C.2.32 Lenticchie stufate
- C.2.33 Lenticchie al pomodoro
- C.2.34 Coste lessate o al vapore
- C.2.35 Coste aglio e olio
- C.2.36 Coste al formaggio
- C.2.37 Coste al burro
- C.2.38 Catalogna lessata o al vapore
- C.2.39 Catalogna aglio e olio
- C.2.40 Verdure cotte miste
- C.2.41 Purea di patate

## **FRUTTA/ DOLCI/ DESSERT**

- D.1 Frutta / dolci / dessert**
- D.1.1 Frutta fresca di stagione
- D.1.2 Yogurt al naturale o alla frutta
- D.1.3 Dessert al cucchiaino confezionato
- D.1.4 Fetta di torta



#### 4.3.2 Elenco delle grammature per preparazioni gastronomiche:

Codice	PRIMI PIATTI	U.M	Scuola primaria (6-10 anni)	Scuola media 1° gr. (11-14 anni)	Scuola Secondaria 2° (15-18 anni) e adulti
<b>P.1</b>	<b>PREPARAZIONI A BASE DI PASTE SPECIALI</b>				
<b>P.1.1</b>	<b>Lasagne con ragù di carne e besciamella</b>				
	Pasta di semola di g.d. all'uovo (lasagne)	g	40	60	70
	Latte p.s. UHT	ml	40	60	70
	Farina bianca	g	15	20	30
	Burro	g	4	6	7
	Sale	g	0,03	0,03	0,03
	Pomodori pelati	g	40	50	60
	Reale bovino refrigerato (macinato)	g	15	20	30
	Carote, sedano, cipolla	g	15	20	30
	Farina bianca	g	10	10	10
	Vino bianco	cl	0,3	0,35	0,35
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,03	0,03	0,03
	Noce moscata	g	0,01	0,02	0,02
	Mozzarella	g	10	12	15
	Grana Padano	g	7	8	10
<b>P.1.2</b>	<b>Lasagne con ragù vegetale e besciamella</b>				
	Pasta di semola di g.d. (lasagne)	g	40	60	70
	Latte p.s. UHT	ml	40	60	70
	Farina bianca	g	15	20	30
	Burro	g	4	6	7
	Sale	g	0,03	0,03	0,03
	Noce moscata	g	0,01	0,02	0,02
	Pomodori pelati	g	40	50	60
	Carote, sedano, cipolla	g	30	40	60
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Aromi	g	0,01	0,02	0,02
	Mozzarella	g	10	12	15
	Grana Padano	g	7	8	10
<b>P.1.3</b>	<b>Lasagne con ricotta</b>				
	Pasta di semola di g.d. (lasagne)	g	40	60	70

Allegato 1 al capitolato speciale di appalto / Pianificazione pasti

	Latte p.s. UHT	ml	40	60	70
	Farina bianca	g	15	20	30
	Burro	g	4	6	7
	Sale	g	0,03	0,03	0,03
	Noce moscata	g	0,01	0,02	0,02
	Ricotta	g	40	50	80
	Grana Padano	g	7	8	10
	Pomodori pelati	g	40	50	60
	Carote, sedano, cipolla	g	15	20	30
	Farina bianca	g	10	10	10
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.1.4</b>	<b>Gnocchi al pomodoro</b>				
	Gnocchi di patate	g	140	180	200
	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Carote, sedano, cipolle	g	15	20	20
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.1.5</b>	<b>Gnocchi al ragù</b>				
	Gnocchi di patate	g	140	180	200
	Grana Padano	g	3	4	5
	Pomodori pelati	g	40	50	60
	Reale bovino macinato	g	15	20	25
	Carote, sedano, cipolla	g	10	10	10
	Vino bianco	cl	0,35	0,35	0,35
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Chiodi di garofano	g	0,02	0,02	0,02
<b>P.1.6</b>	<b>Gnocchi alla romana</b>				
	Gnocchi di semolino ( di g. d.)	g	200	200	200
	Grana padano	g	6	8	10
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Burro	g	10	15	20
<b>P.1.7</b>	<b>Ravioli di magro burro e salvia</b>				
	Ravioli di magro freschi	g	80	100	120
	Grana padano	g	5	5	7
	Burro	g	10	15	20
	Salvia	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.1.8</b>	<b>Ravioli di magro al pomodoro</b>				
	Ravioli di magro freschi	g	80	100	120

	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Grana padano	g	3	4	5
	Carote, sedano, cipolle	g	15	20	20
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Basilico	g	0,05	0,05	0,05
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.1.9</b>	<b>Tortellini al pomodoro</b>				
	Tortellini di carne freschi	g	90	110	130
	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Carote, sedano, cipolle	g	15	20	20
	Basilico	g	0,05	0,05	0,05
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.1.10</b>	<b>Tortellini burro e salvia</b>				
	Tortellini di carne freschi	g	90	110	130
	Grana padano	g	3	4	5
	Burro	g	10	15	20
	Salvia	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2</b>	<b>PREPARAZIONI ASCIUTTE CONDITE</b>				
<b>P.2.1</b>	<b>Insalata di pasta con tonno</b>				
	Pasta di semola di g.d. (Farfalle o fusilli)	g	60	70	80
	Piselli surgelati	g	8	10	13
	Mozzarella filone	g	10	12	15
	Emmenthal	g	20	25	30
	Olive in salamoia snocciolate	g	6	8	10
	Tonno sott'olio sgocciolato	g	20	30	40
	Carote	g	10	10	15
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Succo di limone	ml	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.2</b>	<b>Pasta ai formaggi</b>				
	Pasta di semola di g.d. (sedanini)	g	60	70	80
	Gorgonzola	g	5	10	15
	Fontina	g	10	10	15
	Burro	g	3	4	5
	Latte p.s.UHT	ml	10	12	15
	Grana padano	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05

<b>P.2.3</b>	<b>Pasta al pesto</b>				
	Pasta di semola di g.d. (fusilli)	gg	60	70	80
	Pesto refrigerato confezionato	gg	20	25	40
	Basilico fresco	gg	0,5	0,5	0,8
	Olio extravergine di oliva	gg	4	5	6
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.4</b>	<b>Pasta al pomodoro</b>				
	Pasta di semola di g.d. (penne)	gg	60	70	80
	Pomodori pelati	gg	60	80	100
	Carote, sedano e cipolle	gg	15	20	20
	Grana padano	gg	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.5</b>	<b>Pasta al pomodoro e basilico</b>				
	Pasta di semola di g.d. (penne)	gg	60	70	80
	Pomodori pelati	gg	60	80	100
	Carote, sedano e cipolle	gg	15	20	20
	Grana padano	gg	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
	Basilico	gg	0,5	0,5	0,5
<b>P.2.6</b>	<b>Pasta al pomodoro e olive</b>				
	Pasta di semola di g.d. (sedanini)	gg	60	70	80
	Pomodori pelati	gg	60	80	100
	Olive nere snocciolate	gg	10	12	15
	Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
	Aglio	gg	0,5	0,5	0,6
	Grana padano	gg	3	4	5
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.7</b>	<b>Pasta pomodoro e ricotta</b>				
	Pasta di semola di g.d. (conchiglie)	gg	60	70	80
	Ricotta vaccina fresca	gg	30	40	50
	Pomodori pelati	gg	40	60	80
	Grana padano	gg	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
	Aglio	gg	0,5	0,5	0,6
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.8</b>	<b>Pasta al prosciutto</b>				
	Pasta di semola di g.d. (mezze penne)	gg	60	70	80
	Prosciutto cotto	gg	10	15	20
	Piselli surgelati	gg	10	20	30

	Panna UHT	g	5	6	10
	Latte p.s. UHT	ml	5	6	10
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.9</b>	<b>Pasta al ragù</b>				
	Pasta di semola di g.d. (penne)	g	60	70	80
	Grana padano	g	4	5	6
	Pomodori pelati	g	60	70	70
	Reale bovino macinato	g	15	20	30
	Carote, sedano, cipolla	g	15	20	20
	Farina bianca	g	10	10	10
	Vino bianco	cl	0,3	0,35	0,35
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Chiodi di garofano	g	0,01	0,02	0,02
<b>P.2.10</b>	<b>Pasta al ragù di pesce</b>				
	Pasta di semola di g.d. (mezze penne)	g	60	70	80
	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Platessa surgelata	g	20	40	50
	Aglio	g	0,5	0,5	0,5
	Prezzemolo	g	2	2	2
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.11</b>	<b>Pasta al ragù vegetale</b>				
	Pasta di semola di g.d. (farfalle)	g	60	70	80
	Grana padano	g	3	5	5
	Pomodori pelati	g	40	60	80
	Carote, sedano, cipolla	g	15	20	20
	Zucchine	g	30	40	50
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.12</b>	<b>Pasta al sugo di tonno</b>				
	Pasta di semola di g.d. (farfalle)	g	60	70	80
	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Tonno sott'olio sgocciolato	g	10	15	20
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Aglio	g	0,5	0,5	0,5
	Prezzemolo	g	2	2	2
<b>P.2.13</b>	<b>Pasta al sugo di verdure</b>				
	Pasta di semola di g.d.	g	60	70	80

	(farfalle)				
	Grana padano	g	3	4	5
	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Sedano, cipolla	g	10	15	20
	Zucchine fresche	g	8	10	15
	Carote fresche	g	8	10	15
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.14</b>	<b>Pasta all'ortolana</b>				
	Pasta di semola di g.d. (sedanini)	g	60	70	80
	Pomodori pelati	g	40	60	80
	Melanzane fresche	g	10	15	15
	Zucchine fresche	g	10	15	15
	Carote, sedano, cipolle	g	15	20	20
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Grana Padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.15</b>	<b>Pasta all'amatriciana</b>				
	Pasta di semola di g.d. (farfalle)	g	60	70	80
	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Pancetta tesa	g	10	15	20
	Cipolla	g	10	10	10
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.16</b>	<b>Pasta alla scarpata</b>				
	Pasta di semola di g.d. (sedanini)	g	60	70	80
	Pomodori pelati	g	50	50	50
	Pancetta affumicata	g	10	15	20
	Cipolla	g	10	10	10
	Vino bianco	cl	0,5	0,5	0,10
<b>P.2.17</b>	<b>Pasta alle melanzane</b>				
	Pasta di semola di g.d. (farfalle)	g	60	70	80
	Melanzane fresche	g	30	40	50
	Pomodori pelati	g	40	60	80
	Carote, sedano, cipolle	g	15	20	20
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Grana padano	g	4	5	6
	Basilico	g	0,5	0,5	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.18</b>	<b>Pasta con broccoletti</b>				
	Pasta di semola di g.d. (fusilli)	g	60	70	80

	Broccoli surgelati	g	30	40	50
	Prosciutto cotto	g	7	8	10
	Olio extravergine di oliva	g	6	6	6
	Grana padano	g	4	5	6
	Cipolla	g	5	5	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Capperi sotto sale	g	0,1	0,1	0,1
	Aglio	g	0,1	0,1	0,1
<b>P.2.19</b>	<b>Pasta alla ricotta</b>				
	Pasta di semola di g.d. (maccheroni)	g	60	70	80
	Ricotta vaccina fresca	g	30	40	50
	Latte p.s. UHT	ml	20	25	30
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Grana padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.20</b>	<b>Pasta con zucchine</b>				
	Pasta di semola di g.d. (sedanini)	g	60	70	80
	Zucchine fresche	g	30	40	50
	Carote, sedano, cipolle	g	15	20	20
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Grana padano	g	3	5	7
	Aglio	g	0,05	0,05	0,05
	Prezzemolo	g	2	2	3
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.21</b>	<b>Pasta in bianco (all'olio)</b>				
	Pasta di semola di g. d. (pennette)	g	60	70	80
	Olio extravergine di oliva	g	6	8	10
	Grana padano	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.22</b>	<b>Pasta in salsa rosa</b>				
	Pasta di semola di grano duro (penne)	g	60	70	80
	Pomodori pelati	g	30	40	50
	Latte intero UHT	ml	30	40	50
	Burro	g	3	4	5
	Farina bianca tipo 00	g	3	4	5
	Noce moscata	g	0,01	0,01	0,01
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.23</b>	<b>Pasta pasticciata /gratinata</b>				
	Pasta di semola di grano duro (sedani)	g	60	70	80
	Latte p.s. UHT	ml	10	15	20

	Farina bianca	g	1	2	2
	Burro	g	1	2	2
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Pomodori pelati	g	40	50	60
	Reale bovino macinato	g	10	10	10
	Carote, sedano, cipolla	g	15	20	20
	Farina bianca	g	3,5	3,5	3,5
	Vino bianco	cl	0,35	0,35	0,35
	Olio extravergine di oliva	g	5	5	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Noce moscata	g	0,02	0,02	0,02
<b>P.2.24</b>	<b>Pasta primavera</b>				
	Pasta di semola di grano duro (fusilli)	g	60	70	80
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Piselli surgelati	g	20	25	30
	Prosciutto cotto	g	15	20	20
	Carote, sedano, cipolle	g	15	20	20
	Pomodori pelati	g	40	60	80
	Grana Padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.25</b>	<b>Pasta prosciutto e piselli</b>				
	Pasta di semola di g.d. (mezze penne)	g	60	70	80
	Prosciutto cotto	g	10	10	15
	Piselli surgelati	g	20	20	30
	Latte p.s. U.H.T	ml	10	10	15
	Olio extravergine di oliva	g	3	5	5
	Grana Padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.2.26</b>	<b>Pasta tonno olive e capperi</b>				
	Pasta di semola di grano duro (farfalle)	g	60	70	80
	Tonno sgocciolato	g	10	15	18
	Olive verdi/nere denocciolate	g	2	4	6
	Capperi sotto sale	g	0,1	0,1	0,1
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Pomodori pelati	g	40	60	80
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.3</b>	<b>PREPARAZIONI ASCIUTTE A BASE DI RISO</b>				
<b>P.3.1</b>	<b>Insalata di riso</b>				
	Riso parboiled	g	60	80	110
	Prosciutto cotto	g	20	30	40
	Piselli surgelati	g	8	10	13



	Carote	g	10	10	15
	Mozzarella in filoni	g	10	12	15
	Olive snocciolate verdi/nere	g	6	8	10
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Succo di limone	ml	3	4	5
<b>P.3.2</b>	<b>Riso agli aromi</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Rosmarino, salvia	g	0,01	0,01	0,01
	Grana Padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.3.3</b>	<b>Riso e ceci</b>				
	Riso parboiled	g	30	40	50
	Ceci secchi	g	20	20	30
	Grana Padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.4</b>	<b>Risotto con funghi</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Grana padano	g	3	4	5
	Funghi porcini secchi	g	5	8	10
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.5</b>	<b>Risotto al pomodoro</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Carota, sedano, cipolla	g	10	15	15
	Pomodori pelati	g	60	80	100
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.6</b>	<b>Risotto all'ortolana</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Grana Padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Carote	g	10	15	20
	Fagioli borlotti secchi	g	15	20	25
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Brodo vegetale	ml	120	140	160

<b>P.3.7</b>	<b>Risotto alla campagnola</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Vino bianco	cl	1	1	1
	Fagioli borlotti secchi	g	10	15	15
	Zucchine fresche	g	8	10	10
	Piselli surgelati	g	8	10	10
	Carota	g	15	15	20
	Cipolla	g	5	6	7
	Grana padano	g	5	6	7
	Sedano	g	6	8	10
	Olio extravergine di oliva	g	5	5	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.8</b>	<b>Risotto alla milanese</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Olio extravergine di oliva	g	2	3	4
	Grana padano	g	3	4	5
	Zafferano	g	0,03	0,03	0,03
	Cipolla	g	5	7	10
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.9</b>	<b>Risotto alla parmigiana</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Grana padano	g	7	8	10
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Cipolla	g	4	4	7
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.10</b>	<b>Risotto agli asparagi</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Punte di asparagi surgelate	g	20	30	40
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Cipolla	g	10	10	10
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.11</b>	<b>Risotto con carciofi</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Cuori di carciofo surgelati	g	30	40	50
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Grana padano	g	3	4	5

	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Prezzemolo	g	2	2	2
	Cipolla	g	8	8	8
	Aglio	g	0,2	0,3	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.12</b>	<b>Risotto con fagioli</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Fagioli borlotti secchi	g	20	20	30
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Prezzemolo	g	2	2	2
	Cipolla, aglio	g	8	8	8
	Aglio	g	0,2	0,3	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.13</b>	<b>Risotto con spinaci</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Spinaci surgelati	g	30	40	50
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Prezzemolo	g	2	2	2
	Cipolla	g	8	8	8
	Aglio	g	0,2	0,3	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.14</b>	<b>Risotto con zucca</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Zucca	g	20	30	40
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Prezzemolo	g	2	2	2
	Cipolla	g	8	8	8
	Aglio	g	0,2	0,3	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.15</b>	<b>Risotto con zucchine</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Zucchine surgelate	g	30	40	50
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5

	Prezzemolo	g	2	2	2
	Cipolla	g	8	8	8
	Aglio	g	0,2	0,3	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.16</b>	<b>Risotto piselli e prosciutto</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Piselli surgelati	g	20	25	30
	Prosciutto cotto	g	5	7	10
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Prezzemolo	g	2	2	2
	Cipolla	g	8	8	8
	Aglio	g	0,2	0,3	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.17</b>	<b>Risotto primavera</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Verdure cubettate surgelate	g	30	50	60
	Piselli surgelati	g	20	25	30
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Cipolla	g	5	5	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	120	140	160
<b>P.3.18</b>	<b>Riso in bianco (all'olio)</b>				
	Riso parboiled	g	50	60	80
	Olio extravergine di oliva	g	6	8	10
	Grana padano	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.4</b>	<b>PREPARAZIONI IN BRODO</b>				
<b>P.4.1</b>	<b>Brodo vegetale</b>				
	Acqua	cl	15	18	20
	Patate	g	6	8	10
	Carote	g	5,5	6,5	7,5
	Sedano	g	3	4	5
	Zucchina	g	1,5	2	2,5
	Cipolla	g	5,5	6,5	7,5
	Sale	g	0,5	0,5	0,5
<b>P.4.2</b>	<b>Crema di legumi</b>				
	Orzo perlato	g	15	20	25

	Riso parboiled	g	15	20	25
	Pomodori pelati	g	20	25	30
	Cipolla	g	10	15	20
	Olio extravergine d'oliva	g	4	5	6
	Aglio	g	0,1	0,1	0,1
	Grana Padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.3</b>	<b>Crema di patate e porri con riso</b>				
	Orzo perlato	g	15	20	25
	Riso parboiled	g	15	20	25
	Carote	g	15	20	30
	Cipolla	g	10	10	10
	Olio extravergine d'oliva	g	5	5	5
	Patate	g	40	45	55
	Porri	g	15	20	25
	Grana Padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.4</b>	<b>Minestra d'orzo con riso</b>				
	Orzo perlato	g	15	20	25
	Riso parboiled	g	15	20	25
	Pomodori pelati	g	20	25	30
	Cipolla	g	7	8	10
	Olio extravergine d'oliva	g	3	4	5
	Aglio	g	0,05	0,05	0,05
	Grana Padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.5</b>	<b>Minestra di farro</b>				
	Farro decorticato	g	30	40	50
	Fagioli borlotti secchi	g	20	25	30
	Patate	g	30	35	40
	Carota	g	10	15	20
	Cipolla	g	7	8	10
	Coste di sedano	g	7	8	10
	Prezzemolo	g	7	8	10
	Olio extravergine d'oliva	g	3	4	5
	Grana Padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.6</b>	<b>Minestra di farro con riso</b>				
	Riso parboiled	g	15	20	25
	Farro decorticato	g	15	20	25
	Patata	g	20	30	40
	Fagioli borlotti secchi	g	10	15	20
	Carota	g	10	15	20
	Cipolla	g	7	8	10

	Coste di sedano	gr	7	8	10
	Prezzemolo	gr	4	6	8
	Olio extravergine d'oliva	gr	3	4	5
	Grana Padano	gr	3	4	5
	Sale	gr	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.7</b>	<b>Minestra di legumi</b>				
	Lenticchie secche	gr	20	20	30
	Pasta (corta) di semola di g.d.	gr	30	40	50
	Cipolla	gr	7	8	10
	Pomodori pelati	gr	7	8	10
	Olio extravergine d'oliva	gr	3	4	5
	Grana Padano	gr	3	4	5
	Sale	gr	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.8</b>	<b>Minestra di riso alla parmigiana</b>				
	Verdure miste di stagione	gr	60	70	80
	Pasta (corta) di semola di g.d.	gr	30	40	50
	Cipolla	gr	7	8	10
	Pomodori pelati	gr	7	8	10
	Olio extravergine d'oliva	gr	3	4	5
	Grana Padano	gr	3	4	5
	Sale	gr	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.9</b>	<b>Minestra di verdure con pasta</b>				
	Pasta (corta) di semola di g.d.	gr	30	40	50
	Patate	gr	20	30	40
	Carote	gr	20	30	40
	Zucchine	gr	20	25	30
	Erbette	gr	15	20	25
	Zucca	gr	10	15	20
	Pomodori pelati	gr	15	20	20
	Piselli	gr	10	15	20
	Cipolla	gr	7	8	10
	Grana padano	gr	3	4	5
	Olio extravergine d'oliva	gr	3	4	5
	Sedano	gr	3	4	5
	Basilico	gr	2	2	2
	Prezzemolo	gr	1	1	1
	Sale	gr	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.10</b>	<b>Minestra verde estiva</b>				
	Pasta di semola di g. d. corta	gr	30	40	50
	Patate	gr	20	30	40
	Zucchine	gr	15	25	20
	Fagiolini	gr	15	15	10
	Cipolla	gr	10	15	15

	Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
	Grana padano	gg	3	4	5
	Prezzemolo	gg	0,05	0,05	0,05
	Basilico	gg	0,05	0,05	0,05
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.11</b>	<b>Minestrone alla genovese</b>				
	Verdure miste surgelate	gg	60	70	80
	Patate	gg	20	30	40
	Pasta corta di semola di g.d.	gg	30	40	50
	Pesto refrigerato confezionato	gg	10	15	20
	Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
	Grana padano	gg	3	4	5
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.12</b>	<b>Minestrone con pasta e lenticchie</b>				
	Verdure miste surgelate	gg	60	70	80
	Patate	gg	20	30	40
	Pasta corta di semola di g.d.	gg	30	40	50
	Lenticchie secche	gg	20	20	30
	Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
	Grana padano	gg	3	4	5
	Cipolla	G	0,5	0,5	0,5
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.13</b>	<b>Minestrone con pasta e patate</b>				
	Verdure miste surgelate	gg	60	70	80
	Patate	gg	30	40	50
	Pasta corta di semola di g.d.	gg	30	40	50
	Pomodori pelati	gg	7	8	10
	Grana padano	gg	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.14</b>	<b>Minestrone con pasta e piselli</b>				
	Verdure miste surgelate	gg	60	70	80
	Patate	gg	20	30	40
	Pasta corta di semola di g.d.	gg	30	40	50
	Pomodori pelati	gg	7	8	10
	Grana padano	gg	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	gg	3	4	5
	Piselli surgelati	gg	20	25	30
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.15</b>	<b>Minestrone con riso</b>				
	Verdure miste surgelate	gg	60	70	80

	Patate	g	20	30	40
	Riso parboiled	g	30	40	50
	Pomodori pelati	g	7	8	10
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	prezzemolo	g	1	1	2
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.16</b>	<b>Minestrone di verdure con pasta</b>				
	Verdure miste surgelate	g	60	70	80
	Patate	g	20	30	40
	Pasta corta di semola di g.d.	g	30	40	50
	Pomodori pelati	g	7	8	10
	Grana padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.17</b>	<b>Passato di carote con crostini</b>				
	Cipolle	g	7	8	10
	Patate	g	60	70	80
	Carote	g	30	40	50
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Grana padano	g	3	4	5
	Basilico	g	1	2	2
	Aglio	g	0,5	0,5	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Crostini di pane	g	20	30	40
<b>P.4.18</b>	<b>Passato di verdure con crostini</b>				
	Verdure miste surgelate	g	40	40	50
	Patate	g	20	30	40
	Pomodori pelati	g	20	20	30
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Grana padano	g	3	4	5
	Basilico	g	1	2	2
	Aglio	g	0,5	0,5	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Crostini di pane	g	20	30	40
<b>P.4.19</b>	<b>Passato di verdure con orzo</b>				
	Verdure miste surgelate	g	60	70	80
	Patate	g	20	30	40
	Pomodori pelati	g	7	8	10
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Grana padano	g	3	4	5
	Basilico	g	1	2	2
	Aglio	g	0,5	0,5	0,5



	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Orzo perlato	g	20	20	30
<b>P.4.20</b>	<b>Pasta e fagioli</b>				
	Verdure miste surgelate	g	40	50	60
	Patate	g	20	30	40
	Pomodori pelati	g	7	8	10
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Grana padano	g	3	4	5
	Aglio	g	0,3	0,3	0,3
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Pasta di semola di g. d.	g	30	40	50
	Fagioli borlotti secchi	g	20	30	40
	Prezzemolo	g	1	1	2
<b>P.4.21</b>	<b>Pastina in brodo vegetale</b>				
	Pastina di semola di g.d.	g	30	40	50
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	g	160	180	200
	Grana Padano	g	3	4	5
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
<b>P.4.22</b>	<b>Riso e piselli</b>				
	Riso parboiled	g	30	40	50
	Piselli fini surgelati	g	20	20	30
	Prosciutto cotto	g	3	4	5
	Cipolla	g	7	8	10
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Grana padano	g	3	4	5
	Prezzemolo	g	0,3	0,3	0,3
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	160	180	200
<b>P.4.23</b>	<b>Riso e prezzemolo</b>				
	Riso parboiled	g	30	40	50
	Brodo vegetale	ml	160	180	200
	Olio extravergine di oliva	g	3	4	5
	Grana padano	g	3	4	5
	Prezzemolo	g	0,3	0,3	0,3
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>P.4.24</b>	<b>Tortellini/raviolini in brodo</b>				
	Tortellini/raviolini freschi	g	70	80	100
	Grana padano	g	3	4	5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Brodo vegetale	ml	160	180	200

<b>SECONDI PIATTI</b>					
<b>S.1</b>	<b>PREPARAZIONI A BASE DI CARNI ROSSE</b>				
<b>S.1.1</b>	<b>Arrosto di manzo</b>				
	Scamone o fesa di B.A. refrig.	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Aglione	g	0,1	0,1	0,1
	Rosmarino	g	1	1	2
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
<b>S.1.2</b>	<b>Bollito di manzo in salsa verde</b>				
	Reale di B.A. refrigerato	g	60	80	100
	Carota, sedano, cipolla	g	20	30	40
	Prezzemolo	g	7	8	10
	Olio extravergine d'oliva	g	4	5	6
	Capperi	g	3	3	3
	Aceto bianco	ml	1,5	1,5	1,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.1.3</b>	<b>Brasato di manzo</b>				
	Sottofesa o scamone di B.A.	g	60	80	100
	Pomodori pelati	g	20	30	40
	Carota, sedano, cipolla	g	15	20	25
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Vino rosso	cl	1	1	1
<b>S.1.4</b>	<b>Hamburger di manzo al forno</b>				
	Reale di B.A. o Petto di tacchino	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Aromi	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.1.5</b>	<b>Polpettine al forno</b>				
	Reale di B.A.	g	60	80	100
	Uovo pastorizzato	g	8	10	12
	Grana padano	g	4	5	6
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Pane grattugiato	g	3	4	5
	Farina bianca 00	g	2	3	4
	Prezzemolo	g	0,05	0,05	0,05
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.1.6</b>	<b>Polpettone ripieno</b>				
	Reale di B.A.	g	60	80	100
	Uovo pastorizzato	g	8	10	12

Allegato 1 al capitolato speciale di appalto / Pianificazione pasti

Timbro e firma concorrente .....

	Grana padano	g	4	5	6
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Pane grattugiato	g	3	4	5
	Farina bianca 00	g	2	3	4
	Prezzemolo	g	0,05	0,05	0,05
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.1.7</b>	<b>Scaloppine di manzo alla pizzaiola</b>				
	Scamone di B.A. refrig.	g	60	80	100
	Pomodori pelati	g	15	20	30
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Farina bianca	g	2	3	4
	Prezzemolo	g	0,05	0,05	0,05
	Aglio	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.1.8</b>	<b>Bistecca di manzo ai ferri</b>				
	Scamone o noce di B.A. refrigerato	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Aromi	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.2</b>	<b>PREPARAZIONI A BASE DI CARNI DI VITELLO</b>				
<b>S.2.1</b>	<b>Arrostato di vitello</b>				
	Spalla o reale di vitello refrig.	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Cipolla	g	4	5	6
	Aromi	g	2	3	4
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
<b>S.2.2</b>	<b>Bocconcini di vitello</b>				
	Spalla o reale di vitello refrig	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Cipolla	g	4	5	6
	Salvia	g	2	3	4
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Farina bianca tipo "00"	g	4	5	6
<b>S.2.3</b>	<b>Spezzatino di vitello</b>				
	Spalla o reale di vitello refrig	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Cipolla	g	4	5	6
	Salvia	g	2	3	4
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Farina bianca tipo "00"	g	4	5	6

<b>S.3</b>	<b>PREPARAZIONI A BASE DI CARNI BIANCHE</b>				
<b>S.3.1</b>	<b>Arrosto di lonza</b>				
	Lonza suina refrig	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Aglio	g	0,05	0,05	0,05
	Rosmarino	g	0,05	0,05	0,05
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.2</b>	<b>Saltimbocca alla romana</b>				
	Lonza di suino	g	60	80	100
	Prosciutto cotto	g	10	15	20
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Farina bianca	g	4	5	6
	Vino bianco secco	cl	1	1	1
	Salvia	g	0,05	0,05	0,05
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.3</b>	<b>Scaloppine di lonza al limone</b>				
	Lonza di suino refrig	g	60	80	100
	Succo di limone	ml	10	20	20
	Brodo vegetale	ml	10	20	30
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Farina bianca	g	2	3	4
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.4</b>	<b>Scaloppine di lonza al vino bianco</b>				
	Lonza di suino refrig	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Farina bianca	g	3	4	5
	Vino bianco	cl	2	3	4
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.5</b>	<b>Arrosto di tacchino</b>				
	Petto di tacchino refrig	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Aglio	g	0,05	0,05	0,05
	Rosmarino	g	0,05	0,05	0,05
	Vino bianco	cl	2	3	4
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.6</b>	<b>Cotoletta di tacchino</b>				
	Petto di tacchino refrig	g	60	80	100
	Pane grattugiato	g	10	15	20
	Uovo pastorizzato	g	6	7	8
	Olio extravergine di oliva	g	6	7	8

	Farina bianca	g	10	10	10
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.7</b>	<b>Scaloppine di pollo al limone</b>				
	Petto di pollo refrig	g	60	80	10
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Farina bianca tipo 00	g	4	5	6
	Succo di limone	ml	20	30	40
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.8</b>	<b>Insalata di pollo</b>				
	Petto di pollo refrigerato	g	60	80	100
	Ravanelli	g	10	15	20
	Carote julienne	g	10	15	20
	Sedano	g	10	15	20
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Olive verdi/nere snocciolate	g	4	6	8
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.9</b>	<b>Petto di pollo al limone</b>				
	Petto di pollo refrig	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Succo di limone	ml	20	30	40
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.10</b>	<b>Petto di pollo ai ferri</b>				
	Petto di pollo	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Aromi	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.11</b>	<b>Cosce di pollo arrosto</b>				
	Cosce di pollo refrigerate	g	100	150	200
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Salvia, rosmarino	g	1-0,5	1-0,5	1-0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.12</b>	<b>Petto di pollo agli aromi</b>				
	Petto di pollo refrig	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Farina bianca	g	4	5	6
	Salvia, rosmarino	g	0,5	0,5	0,5
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.13</b>	<b>Cotoletta di pollo (petto di pollo dorato)</b>				
	Petto di pollo refrig	g	60	80	100
	Pane grattugiato	g	10	15	20
	Olio extravergine di oliva	g	6	7	8

	Farina bianca	g	4	5	6
	Uovo pastorizzato	g	6	7	8
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.14</b>	<b>Arrotolato di tacchino</b>				
	Petto di tacchino refrig	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Rosmarino	g	1	1	1
	Aglio	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.3.15</b>	<b>Petto di tacchino agli aromi</b>				
	Petto di tacchino refrig	g	60	80	100
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Farina bianca	g	4	5	6
	Vino bianco secco	cl	2	3	4
	Rosmarino	g	1	1	2
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Aromi per arrosti	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4</b>	<b>PREPARAZIONI A BASE DI PESCE/MOLLUSCHI</b>				
<b>S.4.1</b>	<b>Platessa alla mugnaia</b>				
	Filetti di platessa congelati	g	80	100	120
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Farina bianca	g	4	5	6
	Prezzemolo	g	0,5	0,5	0,5
	Succo di limone	ml	20	30	40
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.2</b>	<b>Platessa dorata al forno</b>				
	Filetti di platessa congelati	g	80	100	120
	Olio extravergine di oliva	g	6	7	8
	Uova pastorizzate	g	6	7	8
	Farina bianca 00	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Pane secco grattugiato	g	10	15	20
	Limone	ml	10	15	20
<b>S.4.3</b>	<b>Filetti di merluzzo gratinati</b>				
	Filetti di merluzzo congelati	g	80	100	120
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Pane secco grattugiato	g	10	15	20
	Prezzemolo	g	1	1	1
	Succo di limone	ml	10	20	30
	Aglio	g	0,05	0,05	0,05
	Sale	g	0,05	0,05	0,05

<b>S.4.4</b>	<b>Cuori di nasello al forno</b>				
	Cuori di nasello congelati	g	80	100	120
	Vino bianco secco	cl	2	3	4
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Prezzemolo	g	1	1	2
<b>S.4.5</b>	<b>Cuori di nasello al pomodoro</b>				
	Cuori di nasello congelati	g	80	100	120
	Pomodori pelati	g	20	25	30
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Cipolla	g	2	2	2
	Prezzemolo	g	2	2	2
	Capperi sotto sale	g	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.6</b>	<b>Cuori di nasello alle olive</b>				
	Cuori di nasello congelati	g	80	100	120
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Olive nere snocciolate	g	10	12	15
	Pomodori	g	10	12	15
	Origano	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.7</b>	<b>Cuori di nasello ai peperoni</b>				
	Cuori di nasello congelati	g	80	100	120
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Peperoni rossi/gialli	g	10	12	15
	Origano	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.8</b>	<b>Filetti di scorfano dorati</b>				
	Filetti di scorfano congelati	g	80	100	120
	Olio extravergine di oliva	g	6	7	8
	Uova pastorizzate	g	6	7	8
	Farina bianca 00	g	6	7	8
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Pane secco grattugiato	g	10	15	20
	Limone	g	10	15	20
<b>S.4.9</b>	<b>Filetti di scorfano alla mediterranea</b>				
	Filetti di scorfano congelati	g	80	100	120
	Pomodori a filetti	g	10	12	15
	Fagiolini surgelati	g	10	12	15
	Olive nere snocciolate	g	7	8	10
	Origano	g	0,1	0,1	0,1
	Aglio	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine	g	4	5	6

	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.10</b>	<b>Filetto di salmone al vapore</b>				
	Filetti di salmone cong.	g	80	100	120
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.11</b>	<b>Cernia in umido</b>				
	Filetti di cernia cong.	g	80	100	120
	Pomodori pelati	g	20	25	30
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Aglione	g	1	1	1
	Cipolla	g	1	1	1
	Prezzemolo	g	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.12</b>	<b>Seppioline in umido</b>				
	Seppioline pulite congelate	g	80	100	120
	Pomodori pelati	g	20	25	30
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Prezzemolo	g	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.13</b>	<b>Trancio di spada al forno</b>				
	Trancio pesce spada congelato	g	80	100	120
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.14</b>	<b>Trancio di palombo in umido</b>				
	Trancio di palombo congelato	g	80	100	120
	Pomodori pelati	g	20	25	30
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Carote, sedano, cipolla	g	10	12	15
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.15</b>	<b>Trancio di palombo olio e limone</b>				
	Trancio di palombo congelato	g	80	100	120
	Farina bianca 00	g	4	5	6
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Succo di limone	ml	20	30	40
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.16</b>	<b>Trancio di palombo al forno</b>				
	Trancio di palombo congelato	g	80	100	120
	Aromi	g	0,1	0,1	0,1
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05



<b>S.4.17</b>	<b>Trota alle erbe</b>				
	Filetto di trota salmonata congelata	g	80	100	120
	Farina bianca 00	g	4	5	6
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Erba cipollina, maggiorana	g	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.18</b>	<b>Palombo al forno</b>				
	Trancio di palombo congelato	g	80	100	120
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Acciughe dissalate	g	1	1	1
	Salvia, rosmarino, timo	g	1	2	3
	Sale marino	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.19</b>	<b>Palombo dorato (al forno)</b>				
	Trancio di palombo congelato	g	80	100	120
	Farina bianca 00	g	4	5	6
	Uovo pastorizzato	g	6	7	8
	Pane secco grattugiato	g	10	15	20
	Olio extravergine di oliva	g	6	7	8
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.4.20</b>	<b>Spiedini di pesce</b>				
	Seppie surgelate	g	30	35	40
	Gamberi surgelati	g	30	35	40
	Calamari surgelati	g	30	35	40
	Vino bianco secco	cl	4	5	6
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Timo, alloro	g	0,5	0,5	0,5
<b>S.5</b>	<b>PREPARAZIONI A BASE DI UOVA/VERDURE</b>				
<b>S.5.1</b>	<b>Frittata di prosciutto</b>				
	Uovo pastorizzato	g	60	60	120
	Prosciutto cotto	g	10	15	20
	Latte intero UHT	ml	60	70	80
	Grana padano	g	6	7	8
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.5.2</b>	<b>Frittata con carciofi</b>				
	Uovo pastorizzato	g	60	60	120
	Cuori di carciofi congelati	g	30	40	50
	Latte intero UHT	ml	60	70	80
	Grana padano	g	6	7	8
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Prezzemolo	g	1	1	1

	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.5.3</b>	<b>Frittata con asparagi</b>				
	Uovo pastorizzato	g	60	60	120
	Punte di asparagi surgelate	g	20	30	40
	Latte intero UHT	ml	60	70	80
	Grana padano	g	6	7	8
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.5.4</b>	<b>Frittata con spinaci</b>				
	Uovo pastorizzato	g	60	60	120
	Spinaci surgelati	g	30	40	50
	Latte intero UHT	ml	60	70	80
	Grana padano	g	6	7	8
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.5.5</b>	<b>Frittata alle zucchine</b>				
	Uovo pastorizzato	g	60	60	120
	Grana padano	g	6	7	8
	Zucchine fresche	g	50	60	70
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Prezzemolo	g	0,5	0,5	0,5
<b>S.5.6</b>	<b>Frittata di patate</b>				
	Uovo pastorizzato	g	60	60	120
	Grana padano	g	6	7	8
	Patate	g	40	50	60
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Prezzemolo	g	0,5	0,5	0,5
<b>S.5.7</b>	<b>Sformato di ricotta</b>				
	Ricotta vaccina fresca	g	30	40	50
	Uovo pastorizzato	g	30	40	50
	Grana padano	g	6	7	8
	Olio extravergine di oliva	g	3	3	3
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Noce moscata	g	0,05	0,05	0,05
	Latte intero UHT	ml	100	120	150
<b>S.5.8</b>	<b>Sformato alle erbe</b>				
	Erbe surgelate	g	140	150	160
	Latte intero UHT	ml	100	120	150
	Grana padano	g	6	7	8
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Uovo pastorizzato	g	30	40	50

	Aglio	g	0.05	0.05	0.05
	Sale	g	0.05	0.05	0.05
<b>S.5.9</b>	<b>Strudel di spinaci e fontina</b>				
	Pasta sfoglia surgelata	g	60	70	80
	Spinaci surgelati	g	60	70	80
	Fontina	g	20	25	30
	Uova pastorizzate	g	10	12	15
	Grana padano	g	6	7	8
	Aglio	g	0.05	0.05	0.05
	Sale	g	0.05	0.05	0.05
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
<b>S.5.10</b>	<b>Torta di spinaci</b>				
	Pasta sfoglia surgelata	g	60	70	80
	Spinaci surgelati	g	60	70	80
	Ricotta vaccina fresca	g	20	25	30
	Uova pastorizzate	g	10	12	15
	Grana padano	g	6	7	8
	Aglio	g	0.05	0.05	0.05
	Sale	g	0.05	0.05	0.05
<b>S.5.11</b>	<b>Tortino di verdura</b>				
	Pasta sfoglia surgelata	g	60	70	80
	Carote	g	20	30	40
	Piselli surgelati	g	10	15	20
	Erbette surgelate	g	10	15	20
	Cipolla	g	2	4	6
	Uova pastorizzate	g	10	12	15
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Sale	g	0.05	0.05	0.05
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
<b>S.5.12</b>	<b>Crocchette di riso</b>				
	Riso parboiled	g	40	50	60
	Fontina	g	7	8	10
	Uovo pastorizzato	g	7	8	10
	Grana padano	g	6	7	8
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Pane secco grattugiato	g	3	4	5
	Sale	g	0.05	0.05	0.05
<b>S.5.13</b>	<b>Melanzane alla parmigiana</b>				
	Melanzane	g	70	80	120
	Pomodori pelati	g	40	50	60
	Mozzarella	g	30	35	40
	Grana Padano	g	10	12	15
	Sale	g	0.05	0.05	0.05
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6

<b>S.5.14</b>	<b>Sformato di patate/formaggio</b>				
	Patate	g	100	150	200
	Fontina	g	30	40	50
	Latte p.s.UHT	ml	100	150	200
	Uovo intero pastorizzato	g	15	25	35
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.5.15</b>	<b>Sformato di patate/ prosciutto</b>				
	Patate	g	100	150	200
	Prosciutto cotto	g	30	40	50
	Latte p.s.UHT	ml	100	150	200
	Uovo intero pastorizzato	g	15	25	35
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.5.16</b>	<b>Polpette di ricotta</b>				
	Ricotta	g	40	50	60
	Prosciutto cotto	g	40	50	60
	Uovo pastorizzato	g	10	15	20
	Grana padano	g	6	7	8
	Pane secco grattugiato	g	4	5	6
	Farina bianca	g	2	2	2
	Noce moscata	g	0,05	0,05	0,05
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>S.6</b>	<b>PREPARAZIONI A BASE DI FORMAGGI</b>				
<b>S.6.1</b>	<b>Asiago</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70
<b>S.6.2</b>	<b>Caciocavallo</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70
<b>S.6.3</b>	<b>Caciotta</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70
<b>S.6.4</b>	<b>Caprino</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70
<b>S.6.5</b>	<b>Crescenza</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70
<b>S.6.6</b>	<b>Formaggi tipo svizzero (emmenthal, groviera, ecc)</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70
<b>S.6.7</b>	<b>Fontina</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70

<b>S.6.8</b>	<b>Insalata caprese</b>				
	Mozzarella vaccina	g	50	70	100
	Pomodoro	g	60	80	100
	Olive nere	g	2	2	2
	Origano	g	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>S.6.9</b>	<b>Mozzarella</b>				
	grammatura intera	g	50	70	100
<b>S.6.10</b>	<b>Pecorino (dolce)</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70
<b>S.6.11</b>	<b>Grana Padano</b>				
	grammatura intera	g	40	50	60
<b>S.6.12</b>	<b>Provolone (dolce)</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70
<b>S.6.13</b>	<b>Italic</b>				
	grammatura intera	g	50	60	70
<b>S.7</b>	<b>PREPARAZIONI A BASE DI SALUMI</b>				
<b>S.7.1</b>	<b>Prosciutto cotto</b>				
	grammatura intera	g	40	50	60
<b>S.7.2</b>	<b>Prosciutto crudo</b>				
	grammatura intera	g	40	50	60
<b>S.7.3</b>	<b>Bresaola</b>				
	Bresaola	g	40	50	60
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Succo di limone	ml	3	4	5

<b>CONTORNI</b>					
<b>C.1</b>	<b>CONTORNI CRUDI</b>				
<b>C.1.1</b>	<b>Insalata rossa</b>				
	Insalata rossa (trevigiana)	g	30	40	50
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.2</b>	<b>Insalata verde</b>				
	Insalata verde (romana, ricia, lattuga, scarola)	g	30	40	50

	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.3</b>	<b>Insalata verde e rossa</b>				
	Insalata verde (romana, ricia, lattuga, scarola)	g	15	20	25
	Insalata rossa (trevigiana)	g	15	20	25
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.4</b>	<b>Insalata verde e germogli</b>				
	Insalata verde (indivia, romana)	g	20	30	40
	Germogli di soia	g	10	10	10
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.5</b>	<b>Insalata verde e rucola</b>				
	Insalata verde (riccia, romana)	g	20	30	40
	Rucola	g	10	10	10
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.6</b>	<b>Insalata verde e pomodori</b>				
	Insalata verde (riccia, indivia)	g	40	55	70
	Pomodori	g	20	30	40
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.7</b>	<b>Insalata verde e Ravanelli</b>				
	Insalata verde (indivia)	g	20	30	40
	Ravanelli	g	10	10	10
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.8</b>	<b>Insalata verde e carote filangè</b>				
	Insalata verde (romana)	g	15	20	25
	Carote	g	40	50	60
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.9</b>	<b>Insalata verde e cetrioli</b>				
	Insalata verde (lattuga)	g	15	20	25

	Cetrioli	g	40	50	60
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.10</b>	<b>Insalata verde e olive</b>				
	Insalata verde (indivia)	g	20	30	40
	Olive verdi snocciolate	g	10	10	10
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.11</b>	<b>Insalata verde, pomodori e sedano</b>				
	Insalata verde (indivia)	g	20	25	30
	Pomodori	g	20	30	40
	Sedano bianco	g	20	30	40
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.12</b>	<b>Insalata mista</b>				
	Pomodori	g	20	30	40
	Insalata verde	g	20	25	30
	Carote	g	10	15	20
	Sedano	g	10	15	20
	Basilico	g	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.1.13</b>	<b>Insalata di pomodori</b>				
	Pomodori	g	100	120	150
	Basilico	g	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.1.14</b>	<b>Insalata di pomodori e olive nere</b>				
	Pomodori	g	90	110	140
	Olive nere snocciolate	g	10	10	10
	Basilico	g	1	1	1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.1.15</b>	<b>Insalata di pomodori e mais</b>				
	Pomodori	g	80	100	130
	Mais	g	20	20	20
	Sale	g	0,05	0,05	0,05

	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.1.16</b>	<b>Insalata di pomodori e sedano</b>				
	Pomodori	g	80	90	100
	Sedano bianco	g	20	30	40
	Origano	g	2	3	4
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.1.17</b>	<b>Carote crude a fili</b>				
	Carote	g	80	100	120
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Succo di limone	cl	1	2	3
<b>C.1.18</b>	<b>Finocchi in insalata</b>				
	Finocchi	g	100	150	200
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.2</b>	<b>CONTORNI COTTI</b>				
<b>C.2.1</b>	<b>Insalata di fagiolini e patate</b>				
	Fagiolini surgelati	g	50	60	75
	Patate	g	50	75	100
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.2</b>	<b>Patate lesse o al vapore</b>				
	Patate	g	100	150	200
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Prezzemolo	g	1	1	1
<b>C.2.3</b>	<b>Patate arrosto</b>				
	Patate	g	100	150	200
	Olio extravergine di oliva	g	4	5	6
	Odori	g	1	2	3
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.4</b>	<b>Patate alla pizzaiola</b>				
	Patate	g	100	150	200
	Pomodori pelati	g	20	25	30
	Capperi sotto sale	g	1	1	1
	Origano	g	2	3	4
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7



<b>C.2.5</b>	<b>Spinaci lessati o al vapore</b>				
	Spinaci surgelati	g	130	150	180
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.6</b>	<b>Spinaci olio e limone</b>				
	Spinaci surgelati	g	130	150	180
	Succo di limone	c	2	3	4
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.7</b>	<b>Spinaci al burro</b>				
	Spinaci surgelati	g	130	150	180
	Burro	g	6	7	8
	Grana padano	g	3	4	5
	Aglio	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.8</b>	<b>Spinaci aglio e olio</b>				
	Spinaci surgelati	g	130	150	180
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aglio	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.9</b>	<b>Bieta erbetta lessata o al vapore</b>				
	Biete erbette surgelate	g	130	150	180
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.10</b>	<b>Bieta erbetta all'olio</b>				
	Biete erbette surgelate	g	130	150	180
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.11</b>	<b>Bieta erbetta all'agro</b>				
	Bieta erbetta surgelata	g	130	150	180
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aceto	cl	1	2	3
<b>C.2.12</b>	<b>Bieta erbetta al burro</b>				
	Bieta erbetta surgelata	g	130	150	180
	Burro	g	6	6	6
	Sale	g	0,1	0,1	0,1
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Grana padano	g	3	4	5

<b>C.2.13</b>	<b>Fagiolini lessati o al vapore</b>				
	Fagiolini surgelati	gg	100	130	150
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
<b>C.2.14</b>	<b>Fagiolini all'olio</b>				
	Fagiolini surgelati	gg	100	130	150
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
<b>C.2.15</b>	<b>Fagiolini al prezzemolo</b>				
	Fagiolini surgelati	gg	100	130	150
	Prezzemolo	gg	4	5	6
	Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.16</b>	<b>Fagiolini al pomodoro</b>				
	Fagiolini surgelati	gg	100	130	150
	Pomodori pelati	gg	10	15	20
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
<b>C.2.17</b>	<b>Piselli brasati</b>				
	Piselli surgelati	gg	100	130	150
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
	Cipolla	gg	3	4	5
	Pomodori pelati	gg	10	12	15
<b>C.2.18</b>	<b>Piselli al prosciutto cotto</b>				
	Piselli surgelati	gg	100	130	150
	Olio extravergine di oliva	gg	4	5	6
	Prosciutto cotto	gg	7	8	10
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.19</b>	<b>Piselli e carote al burro</b>				
	Piselli surgelati	gg	50	60	70
	Carote	gg	50	70	80
	Burro	gg	6	7	8
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.20</b>	<b>Zucchine lessate o al vapore</b>				
	Zucchine fresche	gg	120	130	150
	Sale	gg	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	gg	5	6	7
<b>C.2.21</b>	<b>Zucchine trifolate</b>				
	Zucchine fresche	g	120	130	150
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7

	Aglio	g	0,1	0,1	0,1
	Prezzemolo	g	1	2	2
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.22</b>	<b>Zucchine gratinate</b>				
	Zucchine fresche	g	120	130	150
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Prezzemolo	g	3	4	5
	Pane secco grattugiato	g	3	4	5
	Aglio	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.23</b>	<b>Carote lessate o al vapore</b>				
	Carote fresche	g	120	130	150
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.24</b>	<b>Carote al burro</b>				
	Carote fresche	g	120	130	150
	Burro	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.25</b>	<b>Carote brasate</b>				
	Carote fresche	g	120	130	150
	Prezzemolo	g	1	1	1
	Aglio	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.26</b>	<b>Cavolfiori lessati o al vapore</b>				
	Cavolfiori surgelati	g	120	130	150
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.27</b>	<b>Cavolfiori gratinati</b>				
	Cavolfiori surgelati	g	120	130	150
	Olio extravergine di oliva	g	2	2	3
	Latte intero UHT	ml	70	80	100
	Grana padano	g	5	6	7
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.28</b>	<b>Broccoli lessati o al vapore</b>				
	Broccoli surgelati	g	120	130	150
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.29</b>	<b>Broccoli aglio e olio</b>				
	Broccoli surgelati	g	120	130	150
	Sale	g	0,05	0,05	0,05

	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aglione	g	0,1	0,1	0,1
<b>C.2.30</b>	<b>Melanzane al funghetto</b>				
	Melanzane fresche	g	120	130	150
	Pomodori pelati	g	30	35	40
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	6
	Aglione	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.31</b>	<b>Finocchi lessati o al vapore</b>				
	Finocchi surgelati	g	120	130	150
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.32</b>	<b>Finocchi alla parmigiana</b>				
	Finocchi surgelati o freschi	g	120	130	150
	Burro	g	4	5	6
	Latte p.s. UHT	ml	50	60	70
	Grana padano	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.33</b>	<b>Lenticchie stufate</b>				
	Lenticchie secche	g	50	60	70
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Foglie d'alloro	g	0,2	0,2	0,2
	Brodo vegetale	ml	30	40	50
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.34</b>	<b>Lenticchie al pomodoro</b>				
	Lenticchie secche	g	50	60	70
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Pomodori pelati	g	7	8	10
	Cipolla	g	7	8	10
	Brodo vegetale	ml	30	40	50
<b>C.2.35</b>	<b>Coste lessate o al vapore</b>				
	Biete surgelate	g	130	150	180
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.36</b>	<b>Coste aglio e olio</b>				
	Biete surgelate	g	130	150	180
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7

	Aglione	g	0,1	0,1	0,1
<b>C.2.37</b>	<b>Coste al formaggio</b>				
	Biete surgelate	g	130	150	180
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Grana padano	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.38</b>	<b>Coste al burro</b>				
	Biete surgelate	g	130	150	180
	Burro	g	4	5	6
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>C.2.39</b>	<b>Catalogna lessata o al vapore</b>				
	Catalogna	g	130	150	180
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.40</b>	<b>Catalogna aglio e olio</b>				
	Catalogna	g	130	150	180
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
	Aglione	g	0,1	0,1	0,1
<b>C.2.41</b>	<b>Verdure cotte miste</b>				
	Patate	g	50	70	100
	Carote	g	30	35	40
	Piselli	g	25	35	40
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
	Olio extravergine di oliva	g	5	6	7
<b>C.2.42</b>	<b>Purea di patate</b>				
	Patate	g	100	150	200
	Latte intero UHT	ml	50	70	100
	Burro	g	7	8	10
	Noce moscata	g	0,1	0,1	0,1
	Sale	g	0,05	0,05	0,05
<b>FRUTTA/ DESSERT/DOLCI</b>					
<b>D.1</b>	<b>FRUTTA/ DESSERT/DOLCI</b>				
<b>D.1.1</b>	<b>Frutta fresca di stagione</b>	g	150	150	180
<b>D.1.2</b>	<b>Yogurt al naturale o alla frutta</b>	g	125	125	125
<b>D.1.3</b>	<b>Dessert al cucchiaio confezionato</b>	g	120	120	120
<b>D.1.4</b>	<b>Fetta di torta</b>	g	80	100	120

1) La porzione di frutta per ciascun utente non può essere ottenuta frazionando un frutto di peso superiore (ad esempio, 1/2 banana), mentre può essere ottenuta mediante più di un frutto di peso inferiore (ad esempio, 2 albicocche).

Allegato 1 al capitolato speciale di appalto / Pianificazione pasti

61

Timbro e firma concorrente .....

#### **4.4 Calendario degli Ortaggi Freschi**

##### **GENNAIO**

barbabietole, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavoli, cavolfiori, cicoria, cipolle, coste, finocchi, patate, porri, lattuga, radicchio, sedano, spinaci, verze, zucca.

##### **FEBBRAIO**

bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cicoria, cipolle, erbe, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, prezzemolo, sedano, verze zucca, spinaci.

##### **MARZO**

carciofi, carote, cicorietta, coste, erbe, finocchi, lattughino, pasqualina, patate, porri, radicchio, rapanelli, rosmarino, salvia,, sedano, soncino, spinaci, verze.

##### **APRILE**

asparagi, carote, cicoria, cipolle, broccoli, carciofi, fagiolini, fave, finocchi, indivia, lattuga, patate novelle, pasqualina, piselli,porri, ravanelli, scarola, sedano, soncino spinaci,verze zucchine.

##### **MAGGIO**

asparagi, bietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, porri,ravanelli, sedano, spinaci, verze, zucchine.

##### **GIUGNO**

asparagi, barbabietole, bietole, carote, catalogna, cavolfiori, cetrioli, cipolle, coste fagioli, fagiolini, fave, finocchi, fiori di zucca, funghi, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, ravanelli, verze, zucchine.

##### **LUGLIO**

barbabietole, bietole, carote, catalogna, cetrioli, cipolle, coste fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca,, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, zucchine.

##### **AGOSTO**

barbabietole, carote, cetrioli, cipolle, coste, fagioli, fagiolini, fiori di zucca, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, sedano, spinaci, sedano, zucchine, zucca.

##### **SETTEMBRE**

carote, cavoli, cetrioli, cicoria, coste, erbe, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, sedano, spinaci zucca, zucchine

##### **OTTOBRE**

barbabietole, carote, catalogna, cavolfiori, cipolle, fagioli, funghi, melanzane, patate, porri, radicchio, sedano, spinaci, zucca.

##### **NOVEMBRE**

barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di bruxelles, cicoria, coste, fagioli, fagiolini, finocchi, funghi, insalata belga, lenticchie, porri, radicchio, sedano, soncino, spinaci, zucca.

##### **DICEMBRE**

barbabietole, carciofi, carote, catalogna, cavolfiori, cavolini di bruxelle, cicoria, cipolle, coste, erbe, finocchi, funghi, indivia, lattuga, scarola, sedano, spinaci, trevisana, zucca.

#### **4.5 Calendario dei Prodotti Frutticoli Freschi**

##### **GENNAIO**

arance, banane, cachi, limoni, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi, frutta esotica, frutta secca

##### **FEBBRAIO**

arance, banane, frutta secca, mele, pere, pompelmi, mandarini

##### **MARZO**

arance, banane, mele, pere, pompelmi, frutta secca

##### **APRILE**

banane, mele, pere, pompelmi, nespole

##### **MAGGIO**

fragole, pompelmi, banane, ciliege, lamponi, nespole, pere, prugne

##### **GIUGNO**

albicocche, amarene, ciliege, fragole, fichi, pere, susine, mele

##### **LUGLIO**

albicocche, amarene, anguria, ciliege, fichi, meloni, pere, susine, pesche

##### **AGOSTO**

anguria, albicocche, meloni, pesche, mele, susine, pere, prugne

##### **SETTEMBRE**

fichi, pere, mele, pesche, prugne, susine, uva

##### **OTTOBRE**

cachi, limoni, mandaranci, mele, uva, pere

##### **NOVEMBRE**

Arance, ananas, banane, cachi, mandaranci, mele, pere, pompelmi

##### **DICEMBRE**

ananas arance, banane, mele, pere, mandarini, pompelmi, cachi

## 5. Variazioni in peso degli alimenti con la cottura

**Tabella 10** Variazione peso crudo /peso cotto  
(Peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

<b>BOLLITURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b> <i>(per 100 g di alimento crudo)</i>
<i>Cereali e derivati</i>	Pasta di semola corta	200
	Pasta all'uovo secca	300
	Riso parboiled	235
	Tortellini freschi	190
<i>Legumi freschi</i>	Fagiolini	95
	Piselli	90
<i>Legumi secchi</i>	Ceci	290
	Fagioli	240
	Lenticchie	250
<i>Verdure ortaggi</i>	Bieta	85
	Carciofi	75
	Carote	90
	Cavolo verza	100
	Cipolle	70
	Finocchi	85
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	90
	Spinaci	85
	Zucchine	90
<i>Carni</i>	Bovino adulto, carne magra	65
	Pollo (petto)	90
	Tacchino (petto)	98
<i>Pesci surgelati</i>	Merluzzo	80
<b>FRITTURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b> <i>(per 100 g di alimento crudo)</i>
<i>Carni</i>	Bovino adulto, fettina panata	90
	Pollo, petto impanato	80
<i>Varie</i>	Frittata con verdure: zucchine, spinaci ecc.	75
<b>ARROSTIMENTO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b> <i>(per 100 g di alimento crudo)</i>
<i>Carni</i>	Bovino adulto, carne magra	55
	Pollo, petto	70
	Tacchino, petto	70
<i>Pesci surgelati</i>	Merluzzo, nasello, platessa	70
<i>Varie</i>	Melanzane	40
	Peperoni	95