



Città di Lissone

ALLEGATO 8

TABELLE DIETETICHE QUANTITATIVE

PRIMI PIATTI

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIE		SECONDARIE E ADULTI
			1^ e 2^	3^, 4^, 5^	
PASTA, RISO E ALTRI CERALI ASCIUTTI	40/50 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.	80/90 gr.
PASTA, RISO E ALTRI CEREALI IN BRODO	20/30 gr.	25/30 gr.	25/30 gr.	30/35 gr.	35/40 gr.
RAVIOLI	50 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.	80/90 gr.	90/100 gr.
RAVIOLI IN BRODO	25 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	65 gr.
GNOCCHI DI PATATE	100/120 gr.	120/150 gr.	150/170 gr.	170/190 gr.	190/220 gr.
PATATE (SE SOSTITUISCONO IL 1°)	160/200 gr.	200/240 gr.	240/270 gr.	250/300 gr.	300/350 gr.
MINESTRE O PASSATI DI VERDURA					
VERDURE MISTE	50 gr.	50 gr.	70 gr.	70 gr.	90 gr.
PATATE	20/30 gr.	30/40 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	60/70 gr.
MINESTRE O PASSATI DI LEGUMI					
• LEGUMI (secchi)	5/10 gr.	10 gr.	10 gr.	15 gr.	20 gr.
• LEGUMI (freschi o gelo)	15/20 gr.	30 gr.	30 gr.	50 gr.	60 gr.
• PATATE E ALTRE VERDURE					
PRIMI PIATTI ASCIUTTI CON VERDURE					
VERDURE	20 gr.	40 gr.	50 gr.	50 gr.	60 gr.
CONDIMENTI E VARIE A SECONDA DELLE PREPARAZIONI:					
OLIO EXTRA VERGINE	5 gr.	5 gr.	5 gr.	6 gr.	6 gr.
PARMIGIANO	3 gr.	3 gr.	3/5 gr.	3/5 gr.	5 gr.
POMODORO	20/40 gr.	25/50 gr.	30/60 gr.	30/60 gr.	30/70 gr.
PESTO	10 gr.	15 gr.	15 gr.	20 gr.	30 gr.
CARNE PER RAGU' (per primo piatto)	10 gr.	15 gr.	15 gr.	20 gr.	25 gr.
FORMAGGI MISTI (per pasta ai formaggi)	15 gr.	10 gr.	10 gr.	15 gr.	20 gr.
RICOTTA	10 gr.	10/15 gr.	10/15 gr.	15/20 gr.	20/25 gr.
TONNO	/	10 gr.	10 gr.	10/15 gr.	10/20 gr.
LEGUMI	5/10	10 gr.	10 gr.	10/15 gr.	15/20 gr.
LATTE PER BESCIAPELLA	30 gr.	40 gr.	40 gr.	50 gr.	60 gr.
PASTA O RAVIOLI DI MAGRO IN BIANCO:					
OLIO EXTRA VERGINE O BURRO (secondo quanto indicato in ricetta)	5 gr.	6 gr.	6 gr.	7 gr.	8 gr.
PARMIGIANO	5 gr.	5 gr.	8 gr.	10 gr.	12 gr.
LASAGNE (piatto unico):					
• PASTA	50 gr.	70 gr.	90 gr.	90 gr.	100 gr.
• CARNE VITELLONE	40 gr.	60 gr.	70 gr.	70 gr.	75 gr.
• MOZZARELLA	20 gr.	30 gr.	40 gr.	40 gr.	50 gr.
• PARMIGIANO, OLIO, BESCIAPELLA	vedi indicazioni generali	vedi indicazioni generali	vedi indicazioni generali	vedi indicazioni generali	vedi indicazioni generali
• ALTRI INGREDIENTI	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
INSALATA DI RISO O PASTA					
• PASTA O RISO	40 gr.	50 gr.	60 gr.	70 gr.	80 gr.
• FORMAGGIO A CUBETTI	10 gr.	20 gr.	25 gr.	25 gr.	30 gr.
• PROSCIUTTO COTTO	10 gr.	20 gr.	25 gr.	25 gr.	30 gr.
• TONNO		10 gr.	20 gr.	20 gr.	25 gr.
• PISELLI	10 gr.	15 gr.	20 gr.	20 gr.	25 gr.
• OLIVE E VERDURE MISTE	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
• OLIO EXTRA-VERGINE D'OLIVA	3 gr.	4 gr.	5 gr.	5 gr.	6 gr.
PIZZA MARGHERITA (peso cotto)	80/120 gr.	100/150 gr.	130/180 gr.	140/200 gr.	230/250 gr.

SECONDI PIATTI

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIE		SECONDARIE E ADULTI
			1^ e 2^	3^, 4^, 5^	
CARNE (pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale)	30/40 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.
CARNE PER POLPETTE (pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale)	20/30 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.
PESCE (platessa, nasello, merluzzo, spada, palombo...)	50/60 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.	80/90 gr.	90/100 gr.
BASTONCINI DI PESCE (prodotti in loco)	/	n° 2/3	n° 2/3	n° 3/4	n° 4/5
TONNO ALL'OLIO D'OLIVA	/	50/60 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.	80 gr.
FORMAGGIO DA TAGLIO e PARMIGIANO	20 gr.	20/30 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.
MOZZARELLA - CRESCENZA - PRIMO SALE	30 gr.	30/50 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	60/80 gr.
RICOTTA	50/60 gr.	60/80 gr.	70/80 gr.	80/100 gr.	100/125 gr.
PROSCIUTTO COTTO, CRUDO, BRESAOLA	20 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.
AFFETTATI DI TACCHINO O POLLO	30 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.
UOVA	30/40 gr.	50 gr.	50 gr.	50/60 gr.	75 gr.
LEGUMI COME SECONDO PIATTO (secchi)	20 gr.	30/40 gr.	30/40 gr.	35/40 gr.	40/50 gr.
LEGUMI COME SECONDO PIATTO (gelo)	60 gr.	90/120 gr.	90/120 gr.	110/120 gr.	120/150 gr.
CONDIMENTI E VARIE A SECONDA DELLE PREPARAZIONI:					
• OLIO EXTRA VERGINE	5 gr.	5 gr.	5 gr.	6 gr.	6 gr.
• UOVA (per impanature e come ingrediente) E ALTRI INGREDIENTI (a seconda delle preparazioni)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CONTORNI

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIE		SECONDARIE E ADULTI
			1^ e 2^	3^, 4^, 5^	
INSALATA	20 gr.	20/30 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	40/60 gr.
VERDURA CRUDA	30/60 gr.	40/80 gr.	60/80 gr.	70/90 gr.	90/120 gr.
VERDURA COTTA	60/80 gr.	80/100 gr.	80/100 gr.	90/120 gr.	100/150 gr.
LEGUMI COME CONTORNO (secchi)	10 gr.	10/15 gr.	10/20 gr.	10/20 gr.	20/30 gr.
LEGUMI COME CONTORNO (freschi o gelo)	30 gr.	30/50 gr.	30/60 gr.	30/60 gr.	60/90 gr.
PATATE LESSATE	80/100 gr.	90/100 gr.	100/120 gr.	100/120 gr.	130/160 gr.
PATATE AL FORNO	120 gr.	120 gr.	130/140 gr.	130/140 gr.	160/180 gr.
PURE' DI PATATE					
PATATE	60/80 gr.	70/100 gr.	80/100 gr.	100/120 gr.	110/140 gr.
LATTE	20 gr.	30 gr.	40 gr.	40 gr.	50 gr.
PARMIGIANO	4 gr.	5 gr.	6 gr.	6 gr.	7 gr.
BURRO	3 gr.	4 gr.	5 gr.	5 gr.	6 gr.
SALE, NOCE MOSCATA	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
POLENTA:					
FARINA DI MAIS	40/50 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.	70/90 gr.
CONDIMENTI					
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA	4/5 gr.	4/5 gr.	5 gr.	6 gr.	7/8 gr.
ACETO E SALE	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

VARIE

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIE		SECONDARIE E ADULTI
			1^ e 2^	3^, 4^, 5^	
PANE	25/30 gr.	30/40 gr.	50 gr.	50/60 gr.	60/80 gr.
PANE (CON LA PIZZA)	15 gr.	15 gr.	25 gr.	30 gr.	30 gr.
GRISSINI O CRACKERS (CON LA PIZZA)	/	/	15 gr.	15 gr.	15 gr.
FRUTTA	80/100 gr.	100/120 gr.	100/200 gr.	120/150 gr.	200gr.
BANANA, UVA , CACHI	60 gr.	80/100 gr.	80/100 gr.	100/120 gr.	120/150gr.
YOGURT	125 gr.	125 gr.	125 gr.	125 gr.	125 gr.
BUDINO	100/125 gr.	100/125 gr.	100/125 gr.	100/125 gr.	100/125 gr.
GELATO	n° 1	n° 1	n° 1	n° 1	n° 1
MERENDINA	/	n° 1 (30/40 gr.)	n° 1 (30/40 gr.)	n° 1 (30/40 gr.)	n° 1 (30/40 gr.)
FETTE BISCOTTATE, CRACKERS, GRISSINI, BISCOTTI	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.
SUCCO DI FRUTTA	125/200 ml.	125/200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
LATTE	150/200 ml.	150/200 ml.	150/200 ml.	150/200 ml.	150/200 ml.
THE	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.

NOTE

- 1) Tutte le grammature (espresse in grammi, salvo diversa indicazione) si riferiscono agli ingredienti principali delle ricette e sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti e della glassatura (per prodotti surgelati).
Gli ingredienti minori possono essere aggiunti secondo necessità (es. verdure per la preparazione di sughi o secondi piatti, erbe aromatiche, limone ecc.)
Il sale, invece, deve essere usato con moderazione, prediligendo le erbe aromatiche per insaporire i cibi.
I condimenti (parmigiano, grana padano, olio) devono essere conteggiati nella valutazione complessiva dell'apporto calorico e non devono essere lasciati al libero consumo individuale.
- 2) L'intervallo quantitativo delle grammature indicate ha lo scopo di fornire pasti adeguati alla media dei fabbisogni delle differenti fasce d'età, limitando contemporaneamente la produzione di eccedenze alimentari (sprechi e scarti).
La ditta appaltatrice dovrà pertanto attenersi alle procedure di monitoraggio sistematico degli avanzi/sprechi descritti nel documento "Buon Appetito...documento di indirizzo per la ristorazione scolastica" predisposto da ATS Brianza, revisione 2022.
- 3) Per quanto relativo alle grammature previste per i bambini dell'asilo nido, si precisa che devono essere adeguatamente considerate – nella predisposizione degli ordini – le dispersioni dovute alle esigenze pratiche connesse alla peculiarità del servizio (es. distribuzione dei pasti da effettuarsi nelle singole sezioni, differenti modalità di manipolazione e presentazione delle pietanze)
- 4) Per le variazioni in peso dei principali alimenti con la cottura, si fa riferimento alla tabella seguente (estratta dal volume "Linee guida nutrizionali per la stesura del capitolato d'appalto: Linee Guida per la formulazione di tabelle dietetiche standard – 2012)

VARIAZIONI IN PESO DEI PRINCIPALI ALIMENTI CON LA COTTURA

Nella tabella sottostante si trova il fattore di conversione, relativo all'aumento o alla riduzione di peso del prodotto dopo cottura.

Alimenti	Peso al crudo (g)	Fattore di conversione crudo-cotto	Peso al cotto (g)
Cereali			
Pasta di semola corta	100	2,0	200
Pasta di semola lunga	100	2,4	240
Riso brillato	100	2,6	260
Tortellini freschi	100	1,9	190
Tortellini secchi	100	2	200
Gnocchi di patate	100	1,2	120
Farina di mais per polenta	100	2	200
Pasta all'uovo secca	100	3	300
Pasta all'uovo fresca	100	1,9	190
Farina per pizza	100	2	200
Secondi piatti			
Carni: Bovino/suino/pollo/tacchino	100	0,7	70
Pesce: merluzzo/platessa	100	0,7	70
Legumi			
Legumi secchi	100	2,5	250
Legumi freschi/surgelati	100	0,9	90
Gelato	80		