



CITTÀ' di LISSONE

Provincia di Monza e della Brianza

Settore Istruzione, Giovanili e Sviluppo Economico

*Capitolato speciale e disciplinare di gara
per l'appalto
del servizio di ristorazione
scolastica e complementare
dal 01/09/2014 al 31/08/2018*

ALLEGATO

N°3

TABELLE DIETETICHE **QUANTITATIVE**

(dei principali ingredienti/preparazioni)

(ART.43 DEL CAPITOLATO)

PRIMI PIATTI

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIE	SECONDARIE E ADULTI
PASTA E RISO ASCIUTTI	40/50 gr.	50/60 gr.	70/80 gr.	80/90 gr.
PASTA E RISO IN BRODO	20/25 gr.	30 gr.	35 gr.	40 gr.
ORZO	20 gr.	20 gr.	30 gr.	35 gr.
CROSTINI	20 gr.	25 gr.	30 gr.	35 gr.
RAVIOLI	80 gr.	110 gr.	130 gr.	160 gr.
RAVIOLI IN BRODO	40 gr.	50 gr.	60 gr.	80 gr.
GNOCCHI DI PATATE	110 gr.	120 gr.	150 gr.	200 gr.
MINESTRE O PASSATI DI VERDURA VERDURE MISTE	50 gr.	80 gr.	90 gr.	100 gr.
PRIMI PIATTI ASCIUTTI CON VERDURE VERDURE	20 gr.	40 gr.	50 gr.	60 gr.
MINESTRE O PASSATI DI LEGUMI				
• LEGUMI (secchi/freschi)	10 / 30 gr.	15 / 45 gr.	20 / 60 gr.	25 / 75 gr.
• PATATE E ALTRE VERDURE	30 gr.	45 gr.	60 gr.	75 gr.
CONDIMENTI E VARIE A SECONDA DELLE PREPARAZIONI:				
• OLIO EXTRA VERGINE	3 gr.	4 gr.	5 gr.	7 gr.
• PARMIGIANO	5 gr.	5 gr.	7 gr.	10 gr.
• POMODORO	40 gr.	60 gr.	70 gr.	80 gr.
• PESTO	15 gr.	25 gr.	30 gr.	35 gr.
• CARNE PER RAGU' (per primo piatto)	15 gr.	20 gr.	30 gr.	40 gr.
• FORMAGGI MISTI (per pasta ai formaggi)	15 gr.	20 gr.	25 gr.	30 gr.
LATTE PER BESCIAPELLA	50 gr.	60 gr.	70 gr.	80 gr.
PASTA O RAVIOLI DI MAGRO IN BIANCO:				
• OLIO EXTRA VERGINE O BURRO (secondo quanto indicato in ricetta)	5 gr.	7 gr.	8 gr.	10 gr.
• PARMIGIANO	5 gr.	8 gr.	10 gr.	12 gr.
LASAGNE (piatto unico):				
• PASTA	50 gr.	70 gr.	90 gr.	100 gr.
• CARNE VITELLONE	40 gr.	60 gr.	70 gr.	75 gr.
• MOZZARELLA	20 gr.	30 gr.	40 gr.	50 gr.
• PARMIGIANO, OLIO, BESCIAPELLA	vedi indicazioni generali	vedi indicazioni generali	vedi indicazioni generali	vedi indicazioni generali
• ALTRI INGREDIENTI	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
INSALATA DI RISO O PASTA				
• PASTA O RISO	40 gr.	60 gr.	70 gr.	80 gr.
• FORMAGGIO A CUBETTI	10 gr.	20 gr.	25 gr.	30 gr.
• PROSCIUTTO COTTO	10 gr.	20 gr.	25 gr.	30 gr.
• TONNO		10 gr.	20 gr.	25 gr.
• PISELLI	10 gr.	15 gr.	20 gr.	25 gr.
• OLIVE E VERDURE MISTE	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
• OLIO EXTRA-VERGINE D'OLIVA	3 gr.	4 gr.	5 gr.	6 gr.
PIZZA	120 gr.	180 gr.	200 gr.	230 gr.

SECONDI PIATTI

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIE	SECONDARIE E ADULTI
CARNE DI BOVINO, SUINO, POLLO, TACCHINO	50/60 gr.	70/80 gr.	80/90 gr.	90/100 gr.
PESCE (platessa, nasello, merluzzo...)	60/70 gr.	70/80 gr.	80/100 gr.	100/150 gr.
BASTONCINI DI PESCE (non prefritti)	/	n° 2	n° 3	n° 4
TONNO ALL'OLIO D'OLIVA	/	60 gr.	80 gr.	90 gr.
FORMAGGIO DA TAGLIO	30 gr.	40 gr.	50 gr.	60 gr.
MOZZARELLA - CRESCENZA - RICOTTA	40 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.	80/100 gr.
SCAGLIETTE DI PARMIGIANO	20 gr.	30 gr.	40 gr.	50 gr.
PROSCIUTTO COTTO	35 gr.	40 gr.	50 gr.	60 gr.
PROSCIUTTO CRUDO	/	40 gr.	50 gr.	60 gr.
BRESAOLA	30 gr.	40 gr.	50 gr.	60 gr.
INVOLTINI DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO				
• PROSCIUTTO COTTO	20 gr.	30 gr.	40 gr.	50 gr.
• FORMAGGIO	10 gr.	20 gr.	30 gr.	40 gr.
UOVA	25/30 gr.	50/60 gr.	60/90 gr.	90 gr.
LEGUMI COME SECONDO PIATTO (secchi / freschi)	15/ 50 gr.	25/75 gr.	35/110 gr.	40/120 gr.
CONDIMENTI E VARIE A SECONDA DELLE PREPARAZIONI:				
• OLIO EXTRA VERGINE O BURRO (se richiesto dalla ricetta) (in media)	3 gr.	3 gr.	4 gr.	5 gr.
• UOVA (per impanature e come ingrediente) E ALTRI INGREDIENTI (a seconda delle preparazioni)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

CONTORNI

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIE	SECONDARIE E ADULTI
INSALATA VERDE	30 gr.	40 gr.	60 gr.	80 gr.
POMODORI	70 gr.	90 gr.	120 gr.	150 gr.
VERDURA CRUDA	40 gr.	60 gr.	80 gr.	100 gr.
VERDURA COTTA	80 gr.	100 gr.	130 gr.	150 gr.
MAIS PER INSALATE	20 gr.	25 gr.	35 gr.	40 gr.
LEGUMI COME CONTORNO (secchi / freschi)	10/ 20 gr.	15/30 gr.	20/60 gr.	25/75 gr.
PATATE LESSATE	100 gr.	130 gr.	180 gr.	230 gr.
PATATE AL FORNO	120 gr.	170 gr.	200 gr.	250 gr.
PURE' DI PATATE				
• PATATE	100 gr.	120 gr.	170 gr.	200 gr.
• LATTE	20 gr.	30 gr.	40 gr.	50 gr.
• PARMIGIANO	4 gr.	5 gr.	6 gr.	7 gr.
• BURRO	3 gr.	4 gr.	5 gr.	6 gr.
• SALE, NOCE MOSCATA	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
POLENTA:				
• FARINA DI MAIS	50 gr.	60 gr.	80 gr.	90 gr.

VARIE

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIE	SECONDARIE E ADULTI
PANE	30 gr.	40 gr.	50 gr.	60 gr.
FRUTTA	120 gr.	150 gr.	150/200 gr.	150/200gr.
YOGURT	125 gr.	125 gr.	125 gr.	125 gr.
BUDINO	100/125 gr.	100/125 gr.	100/125 gr.	100/125 gr.
GELATO	n° 1	n° 1	n° 1	n° 1
MERENDINA	/	n° 1 (30/40 gr.)	n° 1 (30/40 gr.)	n° 1 (30/40 gr.)
FETTE BISCOTTATE	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.
CRACKERS	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.
GRISSINI	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.
BISCOTTI	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.
SUCCO DI FRUTTA	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
LATTE	150/200 ml.	150/200 ml.	150/200 ml.	150/200 ml.
THE	200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.

N.B.

1) Tutte le grammature (espresse in grammi, salvo diversa indicazione) sono da considerarsi a crudo e al netto degli scarti.

2) Per quanto relativo alle grammature previste per i bambini dell'asilo nido, si precisa che devono essere adeguatamente considerate 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)

3) 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		