



Città di Lissone

**ALLEGATO 8**

**TABELLE DIETETICHE QUANTITATIVE**

## **PRIMI PIATTI**

	NIDO	INFANZIA	PRIMARIE		SECONDARIE E ADULTI
			1^ e 2^	3^, 4^, 5^	
<b>PASTA, RISO E ALTRI CERALI ASCIUTTI</b>	40/50 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.	80/90 gr.
<b>PASTA, RISO E ALTRI CEREALI IN BRODO</b>	20/30 gr.	25/30 gr.	25/30 gr.	30/35 gr.	35/40 gr.
<b>RAVIOLI</b>	50 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.	80/90 gr.	90/100 gr.
<b>RAVIOLI IN BRODO</b>	25 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	65 gr.
<b>GNOCCHI DI PATATE</b>	100/120 gr.	120/150 gr.	150/170 gr.	170/190 gr.	190/220 gr.
<b>PATATE (SE SOSTITUISCONO IL 1°)</b>	160/200 gr.	200/240 gr.	240/270 gr.	250/300 gr.	300/350 gr.
<b>MINESTRE O PASSATI DI VERDURA</b>					
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.
<b>MINESTRE O PASSATI DI LEGUMI</b>					
• 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					
<b>PRIMI PIATTI ASCIUTTI CON VERDURE</b>					
VERDURE	20 gr.	40 gr.	50 gr.	50 gr.	60 gr.
<b>CONDIMENTI E VARIE A SECONDA DELLE PREPARAZIONI:</b>					
<b>OLIO EXTRA VERGINE</b>	5 gr.	5 gr.	5 gr.	6 gr.	6 gr.
<b>PARMIGIANO</b>	3 gr.	3 gr.	3/5 gr.	3/5 gr.	5 gr.
<b>POMODORO</b>	20/40 gr.	25/50 gr.	30/60 gr.	30/60 gr.	30/70 gr.
<b>PESTO</b>	10 gr.	15 gr.	15 gr.	20 gr.	30 gr.
<b>CARNE PER RAGU' (per primo piatto)</b>	10 gr.	15 gr.	15 gr.	20 gr.	25 gr.
<b>FORMAGGI MISTI (per pasta ai formaggi)</b>	15 gr.	10 gr.	10 gr.	15 gr.	20 gr.
<b>RICOTTA</b>	10 gr.	10/15 gr.	10/15 gr.	15/20 gr.	20/25 gr.
<b>TONNO</b>	/	10 gr.	10 gr.	10/15 gr.	10/20 gr.
<b>LEGUMI</b>	5/10	10 gr.	10 gr.	10/15 gr.	15/20 gr.
<b>LATTE PER BESCIAPELLA</b>	30 gr.	40 gr.	40 gr.	50 gr.	60 gr.
<b>PASTA O RAVIOLI DI MAGRO IN BIANCO:</b>					
<b>OLIO EXTRA VERGINE O BURRO (secondo quanto indicato in ricetta)</b>	5 gr.	6 gr.	6 gr.	7 gr.	8 gr.
<b>PARMIGIANO</b>	5 gr.	5 gr.	8 gr.	10 gr.	12 gr.
<b>LASAGNE (piatto unico):</b>					
• 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.
<b>INSALATA DI RISO O PASTA</b>					
• 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.
<b>PIZZA MARGHERITA (peso cotto)</b>	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^	
<b>CARNE (pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale)</b>	30/40 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.
<b>CARNE PER POLPETTE (pollo, tacchino, vitello, vitellone, maiale)</b>	20/30 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.
<b>PESCE (platessa, nasello, merluzzo, spada, palombo...)</b>	50/60 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.	80/90 gr.	90/100 gr.
<b>BASTONCINI DI PESCE (non prefritti)</b>	/	n° 2/3	n° 2/3	n° 3/4	n° 4/5
<b>TONNO ALL'OLIO D'OLIVA</b>	/	50/60 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.	80 gr.
<b>FORMAGGIO DA TAGLIO e PARMIGIANO</b>	20 gr.	20/30 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.
<b>MOZZARELLA - CRESCENZA - PRIMO SALE</b>	30 gr.	30/50 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	60/80 gr.
<b>RICOTTA</b>	50/60 gr.	60/80 gr.	70/80 gr.	80/100 gr.	100/125 gr.
<b>PROSCIUTTO COTTO, CRUDO, BRESAOLA</b>	20 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.
<b>AFFETTATI DI TACCHINO O POLLO</b>	30 gr.	40/50 gr.	50/60 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.
<b>UOVA</b>	30/40 gr.	50 gr.	50 gr.	50/60 gr.	75 gr.
<b>LEGUMI COME SECONDO PIATTO (secchi)</b>	20 gr.	30/40 gr.	30/40 gr.	35/40 gr.	40/50 gr.
<b>LEGUMI COME SECONDO PIATTO (gelo)</b>	60 gr.	90/120 gr.	90/120 gr.	110/120 gr.	120/150 gr.
<b>CONDIMENTI E VARIE A SECONDA DELLE PREPARAZIONI:</b>					
• 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^	
<b>INSALATA</b>	20 gr.	20/30 gr.	30/40 gr.	40/50 gr.	40/60 gr.
<b>VERDURA CRUDA</b>	30/60 gr.	40/80 gr.	60/80 gr.	70/90 gr.	90/120 gr.
<b>VERDURA COTTA</b>	60/80 gr.	80/100 gr.	80/100 gr.	90/120 gr.	100/150 gr.
<b>LEGUMI COME CONTORNO (secchi)</b>	10 gr.	10/15 gr.	10/20 gr.	10/20 gr.	20/30 gr.
<b>LEGUMI COME CONTORNO (freschi o gelo)</b>	30 gr.	30/50 gr.	30/60 gr.	30/60 gr.	60/90 gr.
<b>PATATE LESSATE</b>	80/100 gr.	90/100 gr.	100/120 gr.	100/120 gr.	130/160 gr.
<b>PATATE AL FORNO</b>	120 gr.	120 gr.	130/140 gr.	130/140 gr.	160/180 gr.
<b>PURE' DI PATATE</b>					
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.
<b>POLENTA:</b>					
FARINA DI MAIS	40/50 gr.	50/60 gr.	60/70 gr.	70/80 gr.	70/90 gr.
<b>CONDIMENTI</b>					
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 <sup>^</sup> e 2 <sup>^</sup>	3 <sup>^</sup> , 4 <sup>^</sup> , 5 <sup>^</sup>	
<b>PANE</b>	25/30 gr.	30/40 gr.	50 gr.	50/60 gr.	60/80 gr.
<b>PANE (CON LA PIZZA)</b>	15 gr.	15 gr.	25 gr.	30 gr.	30 gr.
<b>GRISSINI O CRACKERS (CON LA PIZZA)</b>	/	/	15 gr.	15 gr.	15 gr.
<b>FRUTTA</b>	80/100 gr.	100/120 gr.	100/200 gr.	120/150 gr.	200gr.
<b>BANANA, UVA , CACHI</b>	60 gr.	80/100 gr.	80/100 gr.	100/120 gr.	120/150gr.
<b>YOGURT</b>	125 gr.	125 gr.	125 gr.	125 gr.	125 gr.
<b>BUDINO</b>	100/125 gr.	100/125 gr.	100/125 gr.	100/125 gr.	100/125 gr.
<b>GELATO</b>	n° 1	n° 1	n° 1	n° 1	n° 1
<b>MERENDINA</b>	/	n° 1 (30/40 gr.)	n° 1 (30/40 gr.)	n° 1 (30/40 gr.)	n° 1 (30/40 gr.)
<b>FETTE BISCOTTATE, CRACKERS, GRISSINI, BISCOTTI</b>	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.	20/25 gr.
<b>SUCCO DI FRUTTA</b>	125/200 ml.	125/200 ml.	200 ml.	200 ml.	200 ml.
<b>LATTE</b>	150/200 ml.	150/200 ml.	150/200 ml.	150/200 ml.	150/200 ml.
<b>THE</b>	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 sughì 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 nella 3<sup>a</sup> parte del documento "Buon Appetito...documento di indirizzo per l'elaborazione del menù a scuola" predisposto nel dicembre 2017 da ATS Brianza.
- 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)
<b>Cereali</b>			
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
<b>Secondi piatti</b>			
Carni :Bovino/suino/pollo/tacchino	100	0,7	70
Pesce: merluzzo/platessa	100	0,7	70
<b>Legumi</b>			
Legumi secchi	100	2,5	250
Legumi freschi/surgelati	100	0,9	90
Gelato	80		