

ALLEGATO C

**AL CAPITOLATO SPECIALE
PER LA CONCESSIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE
SCOLASTICA E SOCIALE**

COMUNE DI VARALLO POMBIA

TABELLE NUTRIZIONALI

**TABELLA DELLE GRAMMATURE:
SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI PRIMO GRADO/ADULTI**

	Porzione (grammi/ml)		
	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO E ADULTI
Cereali, derivati e tuberi			
Pasta o riso asciutti	50-60	60-70	70-80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	20-30	30-40	30-40
Gnocchi di patate	140-150	160-180	200
Farina di mais per polenta	50-60	60-70	70-80
Ravioli, tortellini freschi asciutti	80-90	100	120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	30-40	50	60
Patate per contorno	100-120	150	200
Patate per purea	100	130	180
Patate per minestrone/passati/creme	30	30-40	40-50
Pane	40-50	50-60	60-70
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	20-25	25-30	30-40
Pizza pomodoro e mozzarella	130-150	150-180	180-200
Legumi			
Legumi freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	20	20-30	30
Legumi secchi nel primo piatto asciutto	5-10	5-10	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/minestrone	20-30	30-40	30-50
Legumi secchi per minestre/minestrone	5-10	10-15	10-15
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	80-90	100-120	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	25-30	35-40	40-50
Carni, pesce e uova			
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	60-70	80-90	100
Coscia di pollo (carne con osso)	70-80	100-120	120
Carne per polpette/ripieni	50-60	60-70	70-80
Carne per ragù	15	20	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	60-80	90-100	110-130
Pesce surgelato	80-100	100-120	130-150
Tonno in scatola	60	60-80	80-100
Uova	N° 1	N° 1	N° 1-1½
Uova per preparazioni	N° 1 x 8	N° 1 x 6	N° 1 x 6
Formaggi			
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	40-50	70-80	100
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, Parmigiano, ecc.)	30-40	50	60
Ricotta di latte vaccino	60-70	100	150
Ricotta di latte vaccino per preparazioni	20	20	20-30
Formaggio per preparazioni	10	20	20-30
Mozzarella per pizza/formaggio per piatti unici	40	40-50	50-60
Affettati			
Affettati magri	40	50	60-70
Prosciutto per preparazioni	10	10-20	10-20
Verdure e frutta			
Ortaggi a foglia crudi, carote julienne	30-40	50-60	70
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (finocchi, pomodori, ecc.)	80-100	100-150	200
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	100-130	150-200	200
Verdure surgelate da consumare cotte	150	200	200-250
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	80-100	100-130	130-150

	Porzione (grammi/ml)		
	SCUOLA DELL'INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO E ADULTI
Verdure e frutta			
Verdura per primi piatti asciutti	30-40	40-50	40-50
Verdura per sfornati/focacce/polpette	30-40	40-50	40-50
Frutta fresca	130-150	150	150-200
Succo di frutta	125	125	125-150
Condimenti			
Olio (per pietanza)	3-4 (*)	5 (*)	5-6 (*)
Olio per primo piatto in bianco	5-6	6-8	8-10
Formaggio grattugiato (per pietanza)	3	5	5
Latte e derivati			
Latte intero/parzialmente scremato (merenda)	150	///	///
Yogurt intero/magro – bianco/con frutta	125	125	125
Budino	80	80-100	80-100
Dolci, dessert, ecc.			
Zucchero o miele per dolcificare	5	5-10	5-10
Dolce (tipo torta)	40-60	80	80-100
Gelato alla frutta	50-80	80-100	100-120
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	///	50-60	50-60
Acqua			
Acqua oligominerale (residuo fisso, non superiore a 500 mg/l.)	300ml/utente	300ml/utente	300ml/utente

(*) la quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

N.B. Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.