

## **ALLEGATO 3 AL CAPITOLATO**

### Scuola dell'Infanzia

<b>TABELLA DELLE GRAMMATURE (3-6 anni)</b>	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
Pasta o riso asciutti	50
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	20
Gnocchi di patate	140
Farina di mais per polenta	50
Ravioli, tortellini freschi asciutti	80
Ravioli, tortellini freschi in brodo	30-40
Patate per contorno	100-120
Patate per purea	100
Patate per minestrone/passati	30
Patate per creme	50
Pane	40-50
Crostini/Fette biscottate/Crackers/galette di riso e o altri cereali	20-25
Pizza pomodoro e mozzarella (peso al cotto)	130-150
<b>Legumi</b>	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	15-20
Legumi secchi per primo piatto asciutto	5
Legumi freschi/surgelati per minestrone	15-20
Legumi secchi per minestrone	5
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	45-50
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	15
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	80-90
Legumi secchi come secondo piatto	25-30
<b>Carni, Pesce e Uova</b>	
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	60-70
Coscia di pollo (carne con osso)	80-90
Carne per polpette/ripieni	50-60
Carne per ragù	15
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	60-80
Pesce surgelato	80-100
Tonno in scatola	50
Uova	n°1
Uova per preparazioni	n°1x8
<b>Formaggi</b>	
Formaggi freschi (Mozzarella, primosale, crescenza, caciotta, ecc.)	40-50
Formaggi fermentati/stagionati (Fontina, toma, Parmigiano Reggiano, ecc.)	30-40
Ricotta	60-70
Ricotta per preparazioni	20
Formaggio per preparazioni	10
Mozzarella per pizza (piatto unico) /formaggio per piatti unici	40-50
<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	40
Prosciutto cotto per preparazioni	10

<b>Verdure e Frutta</b>	
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	30-40
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi e pomodori, ecc.)	80-100
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	100-130
Verdure surgelate da consumare cotte	150
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	80-100
Verdura per primi asciutti	30-40
Verdura per sformati/focacce/polpette	30-40
Frutta fresca	130-150
Succo di frutta	125
<b>Condimenti</b>	
Olio (per pietanza)	3-4(*)
Olio per primo in bianco	5-6
Formaggio grattugiato (per pietanza)	3
<b>Latte e derivati</b>	
Latte intero	150
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	80-100
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>	
Zucchero o miele per dolcificare	5
Dolce (tipo Torta)	40-60
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-80

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

Il peso degli alimenti si riferisce al **crudo** e al **netto** degli scarti.

## Scuola Primaria

<b>TABELLA DELLE GRAMMATURE (6-11 anni)</b>	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
Pasta o riso asciutti	60-70
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30
Gnocchi di patate	160-180
Farina di mais per polenta	60-80
Ravioli, tortellini freschi asciutti	100-120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	50
Patate per contorno	150
Patate per purea	130
Patate per minestrone/passati	30-40
Patate per creme	60-80
Pane	50
Crostini/Fette biscottate/Crackers	25
Pizza pomodoro e mozzarella	160-200
<b>Legumi</b>	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	20-30

Legumi secchi per primo piatto asciutto	5-10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	60
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	20
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	100-120
Legumi secchi come secondo piatto	35-40
<b>Carni, Pesce e Uova</b>	
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	80-90
Coscia di pollo (carne con osso)	100-120
Carne per polpette/ripieni	60-70
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	90-100
Pesce surgelato	100-120
Uova	n° 1
Uova per preparazioni	1x6
<b>Formaggi</b>	
Formaggi freschi (Mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	70-80
Formaggi fermentati/stagionati (Fontina, toma, parmigiano, ecc.)	50
Ricotta	100
Ricotta per preparazioni	20
Formaggio per preparazioni	10-20
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	60-70
<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	50-60
Prosciutto per preparazioni	10-20
Tonno	60
<b>Verdure e Frutta</b>	
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	40-50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	100-120
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	150-200
Verdure surgelate da consumare cotte	200
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	100-130
Verdura per primi asciutti	40-50
Verdura per sfornati/focacce/polpette	40-50
Frutta fresca	150
Succo di frutta	125
<b>Condimenti</b>	
Olio (per pietanza)	5(*)
Olio per primo in bianco/insalate	6-8
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5
<b>Latte e derivati</b>	
Latte intero	200
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125

Budino	100
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>	
Zucchero o miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80
Gelato alla frutta	80-100
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-60

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

Il peso degli alimenti si riferisce al **crudo** e al **netto** degli scarti.

**Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi più bassi del range per i bambini più piccoli (6-7 anni) e ai quantitativi più alti del range per i bambini più grandi (8-10 anni).**

## Scuole Secondarie di primo grado e adulti

<b>TABELLA DELLE GRAMMATURE</b>	<b>Porzione (grammi/ml)</b>
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>	
Pasta o riso asciutti	70-80
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	40
Gnocchi di patate	200
Farina di mais per polenta	80
Ravioli - Tortellini freschi asciutti	120
Ravioli - Tortellini freschi in brodo	60
Pizza pomodoro e mozzarella (peso al cotto)	180-200
Patate per contorno	180-200
Patate per purea	180
Patate per minestrone/passati	40-50
Patate per creme	80
Pane	60
Crostini/Fette biscottate/Crackers/galette di riso e o altri cereali	30-40
<b>Legumi</b>	
Legumi freschi/surgelati per primo piatto asciutto	30
Legumi secchi per primo piatto asciutto	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30
Legumi secchi per minestrone	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	80-90
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	25-30
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	40-50
<b>Carne, Pesce e Uova</b>	
Carne bianca o rossa	100-110
Carne con osso (coscia di pollo)	130

Carne per polpette/ripieni	70-80
Carne per ragù	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	110-130
Pesce surgelato	130-150
Uova	n° 1-1 ½
Uova per preparazioni	n°1x6
<b>Formaggi</b>	
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, caciotta, ecc.)	100
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, parmigiano, ecc.)	60
Ricotta – Fiocchi di latte	120-150
Formaggio per preparazioni	10-20
Ricotta per preparazioni	20-30
Mozzarella per pizza/Formaggio per piatti unici	70-80
<b>Affettati</b>	
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	60-70
Prosciutto cotto per preparazioni	10-20
Tonno	80
<b>Verdura e Frutta</b>	
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	50-60
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (carote julienne, finocchi, pomodori, ecc.)	120-150
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	200
Verdure surgelate da consumare cotte	200-250
Ortaggi freschi/surgelati per minestroni/passati	130-150
Ortaggi freschi/surgelati per primi asciutti	40-50
Ortaggi freschi/surgelati per sfornati, polpette, ecc.	40-50
Frutta fresca	150-200
Succo di frutta	125-150
<b>Condimenti</b>	
Olio per pietanza	5-6 (*)
Olio per primo in bianco/insalate	8-10
Formaggio grattugiato per pietanza	5
<b>Latte e derivati</b>	
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125
Budino	100-125
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>	
Zucchero – miele per dolcificare	5-10
Dolce (tipo Torta)	80-100
Gelato alla frutta	100-120
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-80

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

Il peso degli alimenti si riferisce al **crudo** e al **netto** degli scarti.