



GRAMMATURE
ALLEGATO B

ALLEGATO B
Al Capitolato Speciale d'Appalto
per l'affidamento del servizio di Ristorazione Scolastica
(fornitura derrate, preparazione e distribuzione dei pasti)
Scuole d'Infanzia e Primaria
Mensa dipendenti comunali

Pagine n°9

TABELLA

GRAMMATURE



GRAMMATURE
ALLEGATO B

PRIMI PIATTI

	GRAMMATURE INFANZIA	GRAMMATURE PRIMARIA	GRAMMATURE ADULTI
Pasta (anche integrale) al pomodoro			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Pelati	30	40	50
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Parmigiano (a parte)	5	5	5
Basilico sale iodato e aromi (sedano, carote, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta (anche integrale) al pomodoro e melanzane o al ragù vegetale			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Melanzane oppure verdure miste (melanzane, zucchine, peperoni)	20/30	30/40	40/50
Pelati	20	30	40
Olio d'oliva extravergine	5/7	5/7	5/7
Basilico sale iodato e aromi (sedano, carote, cipolle)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta (anche integrale) pomodoro e ricotta			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Ricotta	20/30	30/40	40/50
Pelati	20/30	30/40	40/50
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Sale iodato e aromi (sedano, carote, cipolle, aglio)	q.b.	q.b.	q.b.
Pizza Margherita			
Pasta	90	120	150
Mozzarella	30	40	40
Pelati	70	80	80
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Origano, sale e lievito	q.b.	q.b.	q.b.
Risotto alla parmigiana o allo zafferano			
Riso	50	70	90
Parmigiano	5	7	7
Zafferano	5	8	8
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato brodo vegetale (carote, cipolle, sedano)	q.b.	q.b.	q.b.



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Risotto alle verdure di stagione o al pomodoro			
Riso	50	70	90
Zucca fresca (inverno) o piselli (primavera) oppure pelati (per risotto al pomodoro)	20/30	30/40	40/50
Parmigiano	5	5	5
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato brodo vegetale (carote, cipolle, sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di verdura con pastina o riso			
Verdure miste gelo	90	120	150
Pastina/riso	20/30	30/40	40/50
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Passato di legumi con pastina o riso			
Legumi cannellini, ceci freschi, piselli gelo	60	90	120
Pastina/riso	20/30	30/40	40/50
Patate fresche	15	20	30
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato, cipolle	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta al ragù di carne			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Carne di vitello	20/30	30/40	40/50
Pomodori pelati	20/30	30/40	40/50
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Sale iodato (carote, cipolle, sedano)	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta (anche integrale) al pesto			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Pesto (confezionato)	20/30	30/40	40/50
Pastina in brodo con verdure			
Pasta all'uovo/pasta di semola/	20/30	40/50	40/50
Verdure per brodo	50	60	70
Verdure miste (zucca, porri, zucchine ecc...)	50	80	100
Olio d'oliva extravergine	5	5/7	5/7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta all'olio o burro e parmigiano			
Pasta	40/50	60/80	80/90
Parmigiano (a parte)	6	7	10
Olio d'oliva extravergine o burro	5	5/7	5/7
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Agnolotti burro e salvia			
Pasta all'uovo ripiena	60/80	80/100	80/90
Salvia e sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Burro	5	7	7



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Vellutata di verdure con pastina o riso			
Pasta di semola o riso	20/30	30/40	40/50
Patate	40	50	60
Carote	15	20	20
Piselli	10	15	20
Olio extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Pasta e ceci			
Pasta di semola	40	50	60
Ceci	20	30	40
Patate fresche	25	40	50
Olio extravergine	5	5	5
Sale iodato, cipolla	q.b.	q.b.	q.b.

SECONDI PIATTI

	GRAMMATURE INFANZIA	GRAMMATURE PRIMARIA	GRAMMATURE ADULTI
Formaggi freschi			
Mozzarella/primo sale	60	90	120
Crescenza/stracchino			
Robiola	50	80/100	100/120
Ricotta o formaggio tipo quick	50	80/100	100/120
Tonno all'olio	50/60	60/70	120
Affettati			
Prosciutto cotto	50	60/70	80
Prosciutto crudo	50	80	80
Manzo affumicato al naturale	50	80	80
Arrosti di tacchino	50	80	80
Arrosti al forno (di maiale o di bovino adulto)			
Carne maiale/vitello	50/60	70/80	80/100
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Cipolla, sedano, carota, aglio	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino, salvia, prezzemolo, basilico	q.b.	q.b.	q.b.
Hamburger di bovino adulto (bianco o al pomodoro)			
Carne	60	80	100
Pelati	20	30	40
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato, cipolla, sedano, carota, aglio, basilico, origano	q.b.	q.b.	q.b.



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Polpette di legumi			
Ceci e lenticchie (secchi) prelessati	30	40	45
Pan grattato	10	20	20
Uovo	5	5	5
Latte	10	15	15
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Bocconcini di pollo al pomodoro			
Carne di pollo	60	70/80	80/90
Pomodori pelati	20	30	40
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Farina di frumento	5	5	5
Sale iodato, succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppine di tacchino al limone			
Carne di tacchino	60/70	70/80	80/90
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Farina di frumento	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato, limone conf.	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppine di tacchino impanate al forno			
Carne di tacchino	60/70	70/80	80/90
Pangrattato	q.b.	q.b.	q.b.
Uova pastorizzate	q.b.	q.b.	q.b.
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Spezzatino di pollo con piselli			
Carne di pollo	60/70	70/80	80/90
Cipolla	q.b.	q.b.	q.b.
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Piselli gelo	80	100	120
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Scaloppina di pollo alla pizzaiola			
Carne di pollo	60/70	70/80	80/90
Pomodori pelati	20	30	40
Olio extravergine	5	5	5
Sedano, carota, cipolla, aglio, origano	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Salsiccia di pollo e tacchino al forno			
Carne di pollo e di tacchino	70	80	90
Olio extravergine	5	5	5
Salvia, rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Filetto di platessa/merluzzo dorato al forno			
Platessa/ Merluzzo	70	90	120
Uovo pastorizzato	5	5	5
Olio d'oliva extravergine	5		5
Pangrattato	q.b.	5	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Filetto di nasello o merluzzo al limone e prezzemolo oppure alla pizzaiola			
Nasello/merluzzo	70	90	120
Farina di frumento	5	5	5
Olio d'oliva extravergine	q.b.	q.b.	q.b.
Pomodori pelati (se al pomodoro)	20	30	40
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo (se al prezzemolo)	q.b.	q.b.	q.b.
Frittata al formaggio			
Uova pastorizzate	50	50	50
Ricotta	10	15	20
Parmigiano	5	10	15
Latte	10	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.

N.B. - Il peso degli alimenti si riferisce a crudo ed al netto degli scarti

CONTORNI

	GRAMMATURE MATERNA	GRAMMATURE PRIMARIA	GRAMMATURE ADULTI
Zucchine fresche al tegame			
Zucchine	80	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Patate al forno			
Patate	100	120	150
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato (salvia, rosmarino)	q.b.	q.b.	q.b.
Cavolfiori gratinati			
Cavolfiori	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Parmigiano grattugiato	5	5	5q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	
Carote al forno /al tegame			



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Carote	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Fagiolini al forno	60	100	120
Fagiolini	5	5	5
Olio d'oliva extravergine	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato			
Spinaci al tegame			
Spinaci	100	130	150
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Erbette al tegame			
Erbette o piselli	100	130	150
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di carote			
Carote	50	70	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di finocchi			
Finocchi	100	120	140
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata verde			
Insalata verde	20/30	30/40	40/60
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Piselli all'olio o al pomodoro			
Piselli	60	100	120
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Pomodori pelati (se al pomodoro)	20	30	40
Sale iodato, basilico, origano	q.b.	q.b.	q.b.
Patate prezzemolate			
Patate bollite	100	120	140
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Sale iodato, prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.
Insalata di pomodoro			
Pomodori	80/100	100/130	130/150
Olio d'oliva extravergine	5	5	5
Aceto balsamico	q.b.	q.b.	q.b.
Sale iodato, basilico, origano	q.b.	q.b.	q.b.



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Purea di patate			
Patate	100	120	140
Latte	20	30	40
Sale iodato	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	5	5	5
Burro	5	5	5

PANE DESSERT FRUTTA

	GRAMMATURE INFANZIA	GRAMMATURE PRIMARIA/ADULTI
Frutta fresca di stagione	100	120/150
Budino	125	125
Gelato coppetta confezionata	50	80
Yogurt alla frutta	125	125
Dolce da forno	50	80
Pane	50	70

MERENDA SCUOLA D'INFANZIA

	GRAMMATURE INFANZIA
Latte caldo + cacao + fette biscottate	
Latte intero	gr. 150
Biscotti o	gr.10
Fette biscottate	n. 1
Cacao	gr. 5
Yogurt alla frutta	gr.125
The freddo o caldo/tisana +fette biscottate/biscotti	
The caldo deteinato o tisana	ml. 200
Fette biscottate o	n. 1
Biscotti	gr. 10
Grissini + cioccolatina	
Grissini + cioccolata	Grissini gr.20/30+ Cioccolata gr. 10
Banana	n. 1 frutto
Pane e marmellata o miele o olio	
Pane	gr. 25
Marmellata/miele	confez. gr. 10
Olio	gr. 10
Pane e olio o miele	
Pane	gr. 25
Olio	



GRAMMATURE
ALLEGATO B

Focaccina	gr. 40/50
Gelato	
Gelato alla frutta	n.1 coppetta monodose gr.50 circa
Frullato	
Latte	gr.50
Fette biscottate	gr.10
Frutta fresca	gr.70

PRANZO DA ASPORTO

- n. 1 panino imbottito	gr. 80 circa di pane e gr. 50 di prosciutto
- n. 1 panino imbottito	gr. 80 circa di pane e gr. 50 di pomodoro/altra verdura
- n. 1 panino semidolce	gr. 50 circa
- n. 1 cioccolatina al latte	gr. 20 circa
- n. 1 bottiglietta d'acqua	½ litro
- n. 1 frutto	