

## CAPITOLATO SPECIALE D'APPALTO

***L'AFFIDAMENTO DIRETTO IN APPALTO AI SENSI DELL'ART. 50  
COMMA 1 LETT. B) DEL D.LGS 36/2023 DEL SERVIZIO MENSA  
SCOLASTICA DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA E PRIMARIA DEL  
COMUNE DI DOMUSNOVAS PER L'ANNO SCOLASTICO 2023/2024  
- CIG: A016F6B4C3***

**Allegato n. 2**

**Tabelle Dietetiche**

Tabella Dietetica - Quantità espressa in grammi, indicativa per porzione e fascia d'età, degli alimenti utilizzati nel menù

<b>alimenti</b>	<b>materne</b>	<b>elementari</b>	<b>sup/univ/docenti.</b>
Frutta	150	200	200
<b>Primi piatti</b>			
Pasta o riso asciutti	50/60	70/80	90/100
Pasta o riso in brodo vegetale	30	30	50
Gnocchi di patate	120	150	250
<b>Condimenti per i primi</b>			
Parmigiano o padano grattugiato	5	10	10
Sugo con base di pomodoro	20	30	50
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
<b>Secondi piatti</b>			
carne	70	80	100/120
pesce	70	100	120
Uova (in unità)	1	1	2
Prosciutto cotto	30	40	60
Formaggi a pasta molle	60	70	90
Formaggi a pasta dura	30	40	60
<b>Contorni</b>			
Verdura cruda in foglia	40	50	60
Verdura e ortaggi crudi	100	100	150
Verdura da far cotta	120	150	200
<b>Condimenti verdure</b>			
Olio extra vergine d'oliva	5	5	10
<b>Pane</b>			
Pane comune	50	60	70
Pane integrale	60	70	80

## **Note al menù**

1. I piatti proposti giornalmente devono corrispondere per tipo, qualità e quantità a quelli indicati nel menù e nell'allegata descrizione delle materie prime;
2. tutte le grammature degli alimenti sono da intendersi al crudo e al netto degli eventuali scarti dovuti alla preparazione;
3. i tagli delle carni fresche, da utilizzare per la preparazione dei piatti previsti nel menù, devono essere quelli indicati nell'allegata descrizione delle materie prime;
4. gli spinaci, le bietole, le foglie d'insalata devono essere ben sgocciolate e tagliate finemente; i finocchi e le carote in insalata devono essere sempre tagliate a julienne, i pomodori devono essere tagliati a spicchi sottili;
5. l'olio da utilizzare per condire a crudo e per la cottura deve essere extra vergine d'oliva;
6. il formaggio, servito come secondo piatto, deve essere da taglio (non formaggini);
7. i brodi devono di essere di verdure ed erbe aromatiche (non usare i dadi);
8. il formaggio usato per il condimento deve essere parmigiano o grana padano;
9. la frutta e la verdura devono essere quelle di stagione e frequentemente variate nella settimana.

## INTEGRAZIONE ASL 7 Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione

### GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I PASTI DELLE MENSE SCOLASTICHE

Le quantità (al crudo e netto degli scarti) sono orientative per persona e per pasto, l'unità di misura è il grammo.

Le presenti grammature potranno subire modifiche (in accordo con l'Amministrazione Comunale e previa approvazione della ASL), tenendo conto della effettiva resa delle materie prime impiegate nel processo produttivo e di eventuali ulteriori pietanze proposte.

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA DI ETA'		
	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Prim.II grado
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta per minestre asciutte	60	70	75
Riso per minestre asciutte o risotti	60	70	75
Pasta per brodo vegetale o minestron	20	30	35
Ravioli di ricotta e spinaci	70	90	100
Riso per brodo vegetale o minestrone	20	30	35
Legumi secchi per passati	30	40	50
Fagioli (ingred. Minestr. legumi misti)	5	6	7
Lenticchie (minestrone legumi isti)	6	7	8
Ceci (minestrone legumi misti)	5	8	10
Pasta per pizza (piatto unico)	80	100	120
Mozzarella per pizza	20	25	30
Lasagne secche	60	70	75
<b>SECONDI PIATTI</b>			
Mozzarella	50	60	70
Carni: vitello, petto o coscia di pollo, fesa di tacchino, lombo di maiale	70	80	100
Formaggio dolce sardo	40	60	70
Macinato di bovino o vitellone (per la preparazione di polpette o Hamburger)	50	60	65
Pesce (Filetto di sogliola o platessa)	90	100	120
Prosciutto cotto	40	50	60
Crocchette di pesce	60	75	90
Asiago	40	50	60
Uova per macinato o bocconc. panati	6	8	10
Uova	1 unità	1 unità	1 unità + 1/2
Uova per frittate o omelette	55	55	55
Carne bovino (per bollito)	70	80	100

### GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI PER I PASTI DELLE MENSE SCOLASTICHE

Le quantità (al crudo e netto degli scarti) sono orientative per persona e per pasto, l'unità di misura è il grammo.

Le presenti grammature potranno subire modifiche (in accordo con l'Amministrazione Comunale e previa approvazione della ASL), tenendo conto della effettiva resa delle materie prime impiegate nel processo produttivo e di eventuali ulteriori pietanze proposte.

TIPO DI ALIMENTO	QUANTITA' IN GRAMMI PER FASCIA DI ETA'		
	Scuola Infanzia	Scuola Primaria	Scuola Prim.II grado
<b>CONTORNI e condimenti</b>			
Patate	100	12 0	150
Pomodori,zucchine	100	13 0	150
Patate: ingrediente ministrane	40	42	45
Pomodori,zucchine,carote, melanzane per minestrone o condimenti	10	12	14
Insalata (lattuga)	50	60	80
Carote crude	50	60	80
Spinaci,bieta	120	14 0	160
Fagiolini	100	13 0	140
Bieta	120	14 0	160
Finocchi	70	80	100
Pomodori per insalata mista	30	30	40
Carote, scarola per insalata mista	20	30	30
Parmigiano reggiano	5	6	7
Parmigiano reggiano per risotto e sogliole alla parmigiana	7	8	10
Burro	3	4	5
Olio extra verg. D'oliva	5	6	7
Pomodori pelati	60	65	70
Cipolla e carote	3	3	3
Sedano	2	2	2
Macinato bovino per ragu'	30	40	50
Pesto alla genovese	7	8	9
Tonno sott'olio sgocciolato	10	12	15
Pangrattato	10	13	15
Sale iodato	qb	qb	qb
<b>PANE</b>	40	60	60
<b>FRUTTA di stagione</b>	130	15 0	160