

ALLEGATO N. 6 – COMUNE DI FERNO – CONCESSIONE RISTORAZIONE 2017

TABELLE DIETETICHE / PROSPETTO GRAMMATURE

**PROSPETTO GRAMMATURE PER ASILO NIDO
(spuntino della mattina, pranzo e merenda)**

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

CEREALI E DERIVATI	Bambini 1-3 anni
Pasta asciutta	20
Riso per risotto	20
Orzo, farro asciutti	20
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	10
Miglio	15
Fiocchi d'avena	10
Gnocchi di patate	100
Ravioli per asciutti freschi	55
Farina di mais per polenta	45
Trancio di pizza (peso a cotto della sola base)	60
Pomodoro	15
Mozzarella	30
Pane senza condimenti aggiunti	25
Crostini di pane	10
Biscotti	20
Fette biscottate	15
CARNI, PESCE, UOVA	
Carni: vitello, vitellone, tacchino, pollo, maiale	40
Vitellone per polpette	20
Carne per ragù	10
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	40
Uova per frittata e omelette	n.1/4
Uova per polpette, ecc. (per 10 utenti)	n. 1
Uova per tortini, flan, sfornati di uova e verdure	n. 1/4
FORMAGGI e SALUMI	
Formaggi freschi:	
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	15
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	30

- ricotta (1° piatto)	15
- ricotta (2° piatto)	30
Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.):	
- per 1° piatto	6
- per 2° piatto	20
- per ripieni (polpette, frittate)	10
Parmigiano Reggiano grattugiato	3
Piatto misto di formaggi	30
Bresaola, prosciutto cotto o crudo	30
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI	
Verdure e Legumi per primi piatti:	
- Sugo di pomodoro e verdure per primi/secondi piatti (peso complessivo)	15
- Verdure miste per minestrone, passati, creme	60
Verdure e legumi per risotti e paste:	
- asparagi, carciofi, funghi, zucchine, zucca etc.	30
- radicchio, lattuga	10
- legumi freschi o surgelati	10
- legumi secchi	5
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI	
Verdure per secondi piatti:	
- Verdure per frittata	30
- Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino, ecc.	30
- Verdure miste per timballi e sfornati	30
- Verdure miste per verdure ripiene	80
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI	
Verdure crude per contorni	50
Verdure cotte per contorni	80
Patate:	
- Patate per contorno	70
- Patate per purea	80
Legumi per contorni, crocchette, sfornati, polpette:	
- fagioli freschi o surgelati	80
- fagioli, lenticchie secche	40
- piselli, lenticchie fresche o surgelate	80
CONDIMENTI	
Olio extra-vergine d'oliva	5
Burro crudo	2

Pesto	5
FRUTTA FRESCA (peso al lordo)	
Banane, cachi, uva, ecc.	35
Arance, mele, kiwi, ecc.	50
Frutta per torte (mele o pere) per 30 utenti	1,5 Kg
PRODOTTI VARI	
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi, ecc.)	5
Olive per primi e secondi piatti	15
Noci/pinoli per salse o sughi	2
Yogurt al naturale (per creme e salse)	10
PRODOTTI per MERENDA	
<p>Per la merenda alternare tra le seguenti tipologie (<u>dosi per 1 bambino</u>):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ pacchetto di crackers (non è concesso il succo di frutta) - 2 fette biscottate (non è concesso il succo di frutta) - 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata - ½ pacchetto di crackers con ½ banana - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di marmellata - 1 frutto piccolo con 3 biscotti secchi - ½ panino (30 gr circa) con 1 cucchiaino di miele - frullato di frutta: 100 ml di latte + ½ frutto a scelta - 1 bicchiere di spremuta d'arancia (100 ml) con 3 biscotti - 1/2 vasetto di yogurt con 1 cucchiaino di cereali - 1 bicchiere di latte (100 ml) con 3 biscotti - gelato - merendina tipo pan di spagna o crostatine alla frutta / marmellata (30 gr circa). Solo se preparati in loco. 	

PROSPETTO GRAMMATURE PER LA SCUOLA PRIMARIA, SECONDARIA DI 1° GRADO E ADULTI

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

	Bambini Scuola Primaria	Bambini scuola Secondaria 1° grado	Adulti
CEREALI E DERIVATI			
Pasta asciutta	70	80	80
Riso per risotto	70	80	80
Orzo, farro asciutti	70	80	80
Pasta, riso, orzo o farro in minestra	40	50	50
Miglio	40	50	50
Fiocchi d'avena	30	30	30
Gnocchi di patate	195	220	220
Ravioli per asciutti freschi	120	130	130
Farina di mais per polenta	70	80	80
Trancio di pizza (peso a cotto della sola base)	110	120	120
Sugo di pomodoro	20/40	50	50
Mozzarella	50	60	60
Pane senza condimenti	50	60	60
Crostini di pane	30	30	30
CARNI, PESCE, UOVA			
Carni: vitello, vitellone, tacchino, pollo, maiale	50	60	80
Carne per polpette	20	30	40
Carne per ragù	20	30	40
Pesce	60	80	100
Tonno (1° piatto)	//	30	30
Tonno (2° piatto)	//	70	70
Uova per frittata e omelette	n. 1 e ½	n. 2	n. 2
Uova per polpette, ecc. (per 10 utenti)	n.1	n.1	n.1
Uova per tortini, flan, sfornati di uova e verdure	n. 1/2	n.1	n.1
FORMAGGI e SALUMI			
Formaggi freschi:			
- mozzarella, crescenza (1° piatto)	30	40	40
- mozzarella, crescenza (2° piatto)	50	60	100
- ricotta (1° piatto)	30	40	40
- ricotta (2° piatto)	50	60	100

Formaggi stagionati (taleggio, fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)			
- per 1° piatto	10	20	20
- per 2° piatto	40	50	50
- per ripieni (polpette, frittate)	10	20	20
Parmigiano Reggiano grattugiato	5	10	10
Piatto misto di formaggi	40	50	50
Bresaola, prosciutto cotto o crudo	40	50	60/70
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI			
Verdure e Legumi per primi piatti:			
- Sugo di pomodoro e verdure per primi/secondi piatti (peso complessivo)	20/40	50	50
- Verdure miste per minestrone, passati, creme	120	150	150
Verdure e legumi per risotti e paste:			
- asparagi, carciofi, zucchine, zucca etc.	70	100	100
- radicchio, lattuga	20	25	25
- legumi freschi o surgelati	30	50	50
- legumi secchi	20	25	25
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI			
Verdure per secondi piatti:			
- Verdure per frittata	50	60	60
- Verdure per scaloppine, polpette, crocchette, spezzatino ecc.	60	80	80
- Verdure miste per timballi e sformati	80	100	100
- Verdure miste per verdure ripiene	130	170	170
Verdure crude per contorni	90	100	100
Verdure cotte per contorni	130	150	150
Patate:			
- Patate per contorno	150	200	200
- Patate per purea	130	170	170
Legumi per contorni, crocchette, sformati, polpette:			
- Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati	80	90	90
- Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	25	30	30
CONDIMENTI			
Olio extra-vergine d'oliva a crudo	5	8	8
Burro crudo	5	5	5
Pesto	10	10	10
FRUTTA FRESCA (peso al lordo)			
Banane, cachi, uva, ecc.	60	80	120
Arance, mele, kiwi, ecc.	110	120	180

PRODOTTI VARI			
Latte parz. scremato (per polpette, frittate, sughi,ecc.)	10	10	10
Olive per primi e secondi piatti	20	30	30
Noci/pinoli per salse o sughi	4	6	6
Yogurt al naturale (per creme e salse)	20	30	30