



COMUNE DI TRICESIMO

Allegato n.2 al Capitolato speciale d'oneri del servizio di ristorazione scolastica  
*Note al menù, grammature e variazioni in peso degli alimenti con la cottura*

## NOTE AL MENÙ

### 1) SPUNTINO DEL MATTINO

È costituito da frutta fresca, macedonia, yogurt e pane speciale (con noci, olive, uvetta, ecc.). Lo spuntino del mattino non ha il compito di sostituire la prima colazione e non deve influire sull'appetito all'ora di pranzo. La frutta di stagione andrà opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte / settimana la stessa tipologia di frutta.

### 2) ANTIPASTO DI VERDURE/VERDURE

L'antipasto di verdure/verdure è un piatto a base di verdure miste (almeno due verdure a portata) fresche e di stagione (crude o cotte).

La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate...) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, forno). È importante variare il più possibile il tipo di verdure e di ortaggi da offrire ai bambini (devono essere utilizzate 6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana), rispettando il principio di stagionalità.

Qualora la proposta dell'antipasto non venisse adottata, le verdure saranno consumate come contorno. Devono essere utilizzate 6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana, rispettando il principio di stagionalità (secondo il calendario riportato in capitolato). Alcuni esempi (anche in combinazione) possono essere: insalata e carote, radicchio rosso e cappucci, finocchi e carote, sedano, rapa e lattuga, pomodori e cetrioli, zucchine, bieta, spinaci, broccoli, ecc.

N.B. I prodotti surgelati (legumi, spinaci, bieta, fagiolini e preparato per minestrone) possono essere usati solo ad integrazione di quelli freschi per il confezionamento delle minestre di verdure e di legumi, delle crêpes spinaci/ricotta. Pertanto i prodotti surgelati non possono essere impiegati per la preparazione degli altri primi piatti e dei contorni (ad eccezione per questi ultimi di bieta, spinaci e fagiolini). I piselli sono legumi, pertanto non devono essere serviti al posto delle verdure.

### 3) PRIMI PIATTI ASCIUTTI

Trattasi di primi piatti a base di pasta, riso od orzo che devono essere preparati con verdure fresche di stagione e/o legumi. Il formato della pasta deve essere variato rispettando anche le fasce d'età dei bambini / ragazzi. Quando nel menù è prevista pasta alle verdure non può essere somministrata pasta al pomodoro ma devono essere fatte ruotare preparazioni che tengono conto della stagionalità dei prodotti orticoli. I primi piatti al pomodoro, da maggio a settembre devono essere preparati con prodotto fresco. Le verdure talvolta possono essere presentate a pezzi, mentre in genere devono essere passate o frullate.

Durante il periodo primavera - estate devono essere alternate preparazioni quali pasta al pesto, pasta alle olive, pasta al tonno, pasta al pomodoro fresco e mozzarella, pasta al ragù vegetale.

#### **4) PRIMO PIATTO LIQUIDO**

Devono essere utilizzati verdure/ortaggi freschi o surgelati, legumi secchi, freschi o surgelati.

Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati. Minestre e passati, quando non sono abbinati a un secondo piatto con patate o polenta, devono essere completati con vari tipi di cereali (pasta, riso, orzo, fiocchi d'avena, cous-cous, miglio, ecc.) o crostini di pane. Le minestre di verdura e legumi devono avere una consistenza semiliquida tale da non escludere l'aggiunta di piccole quantità di pasta o riso o orzo o crostini.

#### **5) IL PIATTO UNICO**

Trattasi di diverse tipologie possibili di piatto unico opportunamente concordate con l'amministrazione in relazione al livello di gradibilità riscontrato dall'utenza e della variabilità delle proposte nella settimana di riferimento (es. piatto a base di carne nella settimana in cui è prevista solo una volta la carne). Le tipologie possibili prevedono piatto unico a base di carne, piatto unico a base di formaggio, piatto unico a base di pesce e piatto unico a base di uova. L'obiettivo principale è il consumo di un piatto unico che associa i carboidrati dei cereali (pasta/riso/gnocchi di patate o di semolino/polenta/patate/purè di patate) alle proteine animali (carne, uova, formaggi, pesce) e che venga proposto almeno una volta la settimana accompagnato da due o più verdure e un dolce ogni due settimane.

#### **6) PATATE**

Le patate (anche per la produzione del purè) devono essere fresche, e possono essere cotte al forno, lessate, preparate in purea o, saltuariamente e concordato con l'amministrazione, fritte in olio extra vergine di oliva (che deve essere utilizzato una sola volta). Non è consentita la somministrazione delle patate al posto della verdura.

#### **7) DOLCI**

Devono essere di tipo secco e preparati in giornata (es.: crostata con marmellata, strudel, torta di mele, torta di mandorle/noci/nocciole, torta allo yogurt ecc.). Non è ammesso l'utilizzo di dolci preconfezionati (merendine e altro) a eccezione del gelato.

Il dolce/gelato dopo il piatto unico può essere comunque sostituito con frutta fresca di stagione se concordato con l'amministrazione.

#### **8) PESCE**

Le tipologie che devono obbligatoriamente essere impiegate a rotazione sono: platessa, sogliola, merluzzo, halibut, palombo, seppie, calamari, tonno.

I filetti o tranci possono essere preparati come crocchette confezionate in giornata, cotti al forno, alla piastra, stufati (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, latte, erbe aromatiche, verdure miste), e lessati. La doratura al forno si effettua passando preventivamente l'alimento ben asciutto nel pangrattato. Le preparazioni fritte possono essere proposte una volta al mese se concordate con l'amministrazione. Altre tipologie di pesce e/o preparati a base di pesce potranno essere proposte dall'amministrazione.

#### **9) UOVA**

Possono essere preparate come uova sode, in frittata (anche alle verdure o con ortaggi) o in crêpes.

E' importante che siano ben cotte. A questo piatto non vanno aggiunte altre proteine (prosciutto, altri tipi di formaggio, ecc.).

#### **10) CARNI**

Possono essere utilizzate carni bianche (pollo, tacchino, vitello) e rosse (bovino, suino). Le carni possono essere preparate al forno, dorate, sotto forma di ragù, spezzatino, stufato, brasato (con aggiunta di limone, salsa di pomodoro, erbe aromatiche, verdure miste) e, per le fettine di petto di pollo/tacchino, alla piastra. Si dovrà provvedere a fare la giusta alternanza tra le varie tipologie di carni nell'arco delle 8 settimane previste da menù

#### **11) FORMAGGIO**

Devono essere serviti almeno due tipi di formaggi: uno a pasta molle e uno a pasta dura. La grammatura complessiva indicata in tabella, è quella relativa a un'unica porzione di formaggio; pertanto nella proposta di un secondo a base di formaggi misti la grammatura di ogni tipologia deve essere dimezzata. Vanno variati nelle 4 settimane. Le tipologie che devono obbligatoriamente essere impiegate a rotazione sono:

Parmigiano Reggiano	Italico o Bel Paese	Taleggio	Ricotta
Pecorino toscano e sardo	Montasio	Stracchino	Mozzarella

## 12) FRUTTA FRESCA DI STAGIONE/TRIS DI FRUTTA

### Deve essere fresca e di stagione e variata almeno 3 volte la settimana.

Saltuariamente la frutta può essere sostituita spremute di agrumi freschi, che non devono contenere zuccheri aggiunti, né conservanti, né additivi.

È importante variare il più possibile il tipo di frutta da offrire ai bambini, alternando le scelte e rispettando il principio di stagionalità (secondo il calendario riportato in capitolato). La frutta di stagione andrà opportunamente alternata nell'arco della settimana: non più di 2 volte/settimana la stessa tipologia di frutta evitando la ripetizione della stessa tipologia di frutta in giorni consecutivi. Nella scuola dell'infanzia la spremuta di agrumi dovrà essere somministrata, stagionalmente, con frequenza almeno quindicinale.

Di seguito alcune porzioni di frutta fresca: 1 mela, 1 pera, 1 pompelmo, 1 arancia, 1 kiwi, 3 clementine, 2 mandarini, 2 pesche piccole, 15 fragole, 6 albicocche, 6 prugne, 2 fette ananas fresco, 1 fetta anguria, 2 fette melone, 15 ciliegie, 2 fichi, 20 acini d'uva. Per tris di frutta s'intende la somministrazione di tre tipologie di frutta in quantità porzionate alla grammatura totale.

## CONDIMENTI

Per i condimenti a crudo è obbligatorio l'uso di olio extra vergine di oliva.

Qualora il burro venisse utilizzato per la preparazione di alcuni piatti, se ne raccomanda l'aggiunta solo a fine cottura (fatta eccezione quale ingrediente per i dolci "di giornata").

Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, salse tipo maionese o ketchup.

Si consiglia di utilizzare anche il sale iodato, ma comunque di limitare l'utilizzo di sale nelle preparazioni alimentari. Per il condimento delle verdure crude, è possibile utilizzare aceto di mele o succo di limone fresco.

## PRODOTTI SEMI-LAVORATI/PRONTI/PRECONFEZIONATI

Non sono ammessi prodotti tipo:

- bastoncini di pesce, medaglioni, crocchette, sughi di pesce;
- cotolette impanate, arrostiti confezionati, hamburger;
- crocchette di patate; purè in fiocchi;
- sughi/pesto pronti/preparati pronti per condimento di primi piatti freddi;
- verdure, ortaggi, legumi, mais e funghi in scatola, ad eccezione della passata di pomodoro o pelati.

## PANE

Sarà possibile, dopo comunicazione scritta dell'Amministrazione Comunale, somministrare grammature di pane, nei plessi di distribuzione, inferiori a quanto previsto dal Capitolato d'Appalto. La differenza estrapolabile, espressa in grammatura, correlata al minore spreco dovrà essere quantificata economicamente in relazione esclusivamente alla differenza tra la quantità di pane consegnata e la quantità di pane non fornita al plesso di distribuzione. La differenza economica dovrà essere compensata in termini economici da utilizzarsi in modalità riconducibili all'oggetto del servizio erogato. Le modalità di distribuzione dovranno comunque essere concordate con l'amministrazione Comunale.

### GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI

Le grammature a crudo al netto degli scarti (ad eccezione della pizza, pasticcio, polenta grammature a cotto/porzione) e sono intese come quantità minime delle porzioni adatte alle rispettive fasce di età

ALIMENTI A CRUDO	Infanzia	Primaria I ciclo	Primaria II ciclo	Sec. 1° grado
pasta, riso, per primo piatto	60	80	80	90
pastina, riso, crostini per minestra	30	35	40	45
legumi freschi o surgelati per minestra	50	60	70	90
legumi secchi	25	30	30	30
verdure miste per minestra	100	180	200	250
pane	50	60	60	70
bruschetta al pomodoro	30	40	50	60
gallette di cereali	20	-	-	-
gnocchi (sotto vuoto/freschi)	150	180	200	220
carne (tipo scaloppina)	60	80	80	100
carne (tipo brasato/spezziato)	100	120	120	130
pollo con osso	120	150	150	200
carne macinata in caso di piatto unico	50	60	60	70
pesce (filetto)	80	100	100	120
tonno al naturale	50	70	80	80
prosciutto crudo/cotto/bresaola	40	60	60	80
Uova	1	1	1 e ½	1 e ½
formaggio (stracchino, mozzarella, ecc.)	50	70	80	100
formaggio (Montasio, Parmigiano, per confezionamento frico, ecc.)	40	50	60	80
parmigiano (primo piatto)	5	5	5	6
verdura cruda (insalata, radicchio)	40	50	60	80
verdura cruda (pomodori, carote, finocchi)	100	120	150	150
verdura cotta	130	150	180	200
patate	130	150	180	180
olio extravergine di oliva per pasto (*)	15 (3 cucchiaini)	20 (2 cucchiaini)	20 (2 cucchiaini)	25 (2 cucchiaini)
frutta per porzione	150	150	180	180
macedonia di frutta	150	150	180	200
spremuta di agrumi	ml 150	ml 180	ml 180	ml 200
pane "speciale"	30	40	50	60
Yogurt	125	125	125	125
gelato / dolce	60	70	80	90
<b>ALIMENTI A COTTO</b>				
polenta (dopo cottura)	120	130	150	180
pizza (dopo cottura)	200	250	300	350
pasticcio (dopo cottura)	150	200	220	250

GRAMMATURE PER SPUNTINI E MERENDE SCUOLA DELL'INFANZIA				
gelato	60			
torta secca	30			
pane e confettura	30 + 15			
gallette di cereali	20			
fette biscottate e confettura	30 + 15			
biscotti	15			

(\*) Si intende la quantità totale di olio da utilizzare nel pasto completo. Il quantitativo indicato corrisponde all'incirca a 2 cucchiaini da the per la Scuola dell'infanzia e a 3 cucchiari scarsi per la Scuola primaria e a 2 cucchiari e mezzo da tavola per gli utenti della scuola secondaria di 1° grado.

**VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA**  
(peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)

Tabella di conversione crudo cotto ricavate dalle indicazioni dell'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
<b>Cereali e derivati</b>	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
<b>Legumi freschi</b>	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
<b>Legumi secchi</b>	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
<b>Verdure e ortaggi</b>	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60

	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Porri	98
	Rape	93
	Spinaci	84
	Topinambur	100
	Zucchine	90
<b>Carni</b>		
	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
<b>Pesci surgelati</b>		
	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86

<b>FRITTURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>Vegetali</b>	Melanzane	80
	Patate, a spicchi	64
	Peperoni	60
	Zucchine, fettine	76
<b>Carni</b>		
	Bovino adulto / maiale, fettina	74
	Bovino adulto, fettina panata	88
	Pollo (petto)	83
	Tacchino (petto)	85

<b>Frattaglie</b>	Cuore (bovino adulto)	65
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)	75
	Milza di bovino	74
	Rene di bovino	71
<b>Pesci e molluschi</b>	Acciuga o alice	67
	Aguglia	62
	Anguilla	66
	Lattarini	40
	Polpo	36
	Sarda	59
	Sgombro o maccarello	78
	Tonno (trance)	78
<b>Varie</b>	Funghi prataioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

<b>ARROSTIMENTO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>Carni</b>	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
	Tacchino (petto)***	72
<b>Pesci surgelati</b>	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
<b>Varie</b>	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

*\*Griglia \*\*Forno a gas \*\*\*Forno a microonde*

La ditta appaltatrice può sottoporre all'Amministrazione comunale per approvazione tabelle di grammature a cotto degli alimenti elaborate presso il centro di cottura in funzione dei diversi parametri impiegati influenzanti il calo peso: caratteristiche delle derrate impiegate (fresche, surgelate, ecc.), tipo di cottura effettuato, tipo di attrezzatura impiegato, ecc. Resta inteso che variazioni dubbie del calo peso dovranno essere preventivamente concordate con l'amministrazione.