



Comune di Povoletto  
Provincia di Udine

## Allegato n. 2 al Capitolato speciale del servizio di ristorazione scolastica

### ***Specifiche relative al menù proposto, grammature e variazioni in peso degli alimenti con la cottura***

## **SPECIFICHE RELATIVE AL MENÙ PROPOSTO**

1. Ad ogni pranzo è prevista una porzione di **verdure** di stagione proposta come antipasto (come strategia per favorire il consumo di vegetali, è proposto l'antipasto di verdure per "sfruttare" l'appetito dei bambini a pranzo) o contorno, intesa come piatto a base di verdure miste (almeno due verdure a portata) fresche e di stagione (crude o cotte). Come strategia. La presentazione delle verdure deve essere alternata sia nel taglio (a bastoncini, grattugiate, ecc.) che nella modalità di cottura (lessatura, vapore, stufatura, forno). Si deve variare il più possibile il tipo di verdure da offrire ai bambini (devono essere utilizzate 6 diverse tipologie di verdure e ortaggi nel corso di una settimana), rispettando il principio di stagionalità. Esempi di combinazione: insalata e carote, radicchio rosso e cappucci, finocchi e carote, sedano rapa e lattuga, pomodori e cetrioli, zucchine e bietta, spinaci e broccoli, ecc. I piselli non possono essere serviti al posto delle verdure.
2. I **primi piatti asciutti** andranno opportunamente variati nella settimana sia come tipologia di cereale offerto, es. pasta, riso, orzo, farro, cous cous, ecc., anche integrali (la pasta almeno 2 volte al mese), che come condimento, preferendo quelli a base di verdure di stagione; una volta ogni 15 giorni si potrà inserire la pasta all'uovo classica o ripiena come primo piatto. Il formato della pasta deve essere variato rispettando anche le fasce d'età dei bambini/ragazzi. I condimenti a base di verdure possono comprendere una o più tipologie, nel rispetto della stagionalità. La salsa al pomodoro come peraltro altre tipologie di condimento andranno proposte al massimo una volta al mese. 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.
3. I **primi piatti liquidi** possono essere a base di sole verdure o anche con legumi e comprenderanno anche l'aggiunta di patate, crostini di pane, pasta, riso, orzo, farro o altri cereali; la presentazione potrà avvenire indifferentemente sotto forma di minestra, zuppa, crema, brodo o passato. Devono essere utilizzate verdure fresche o surgelate, legumi secchi, freschi o surgelati. Le verdure e i legumi possono essere a pezzi, passati o frullati.
4. **Patate e polenta** non sostituiscono la verdura, bensì accompagnano il secondo piatto nella giornata del piatto liquido o fanno parte della giornata del piatto unico. Le patate (anche per la produzione del purè) devono essere fresche e possono essere cotte al forno, lessate, preparate in purea.
5. Ogni settimana è stato inserito un **piatto unico** (preparazione tipica della cucina mediterranea che unisce in una sola portata le caratteristiche del primo e del secondo piatto) in cui si alternano la tipologie di proteine di origine animale (carne, pesce, formaggi, in prevalenza) e vegetali (legumi). Nel caso il piatto unico vegetale (risi e bisi, pasta con fagioli, cus cus con polpette di legumi...) non dovesse riscuotere successo, è possibile variare la ricetta anche preparando un primo piatto "in bianco" associato ai legumi preparati in umido, saltati in padella oppure offerti come crema spalmabile e sempre accompagnati da un contorno di verdure. Le grammature utilizzate per il confezionamento del piatto unico sono le stesse delle pietanze utilizzate separatamente.
6. È importante che i menù rispettino le frequenze settimanali proposte dei secondi piatti e si varino le ricette. È possibile prevedere lo spostamento dell'intera giornata alimentare (non singole pietanze) all'interno della stessa settimana.
7. Ad ogni pranzo va prevista la fornitura sia di **frutta che di pane** comune e almeno una volta alla settimana integrale. Se la frutta del pranzo, che va sempre offerta, non dovesse essere consumata, è possibile aggiungerla alla merenda pomeridiana o consegnarla da portare a casa ai bambini/ragazzi. La frutta può essere offerta anche sotto forma di macedonia fresca di stagione, cotta oppure, per non ingenerare sprechi, fornita con una porzione inferiore alla grammatura standard a ciascun bambino e, per la quota restante, lasciata a disposizione al centro del tavolo. Si deve alternare il più possibile, in base alla disponibilità del momento e seguendo il principio della stagionalità, le tipologie di frutta offerte nei vari momenti della giornata e sulla settimana.

Non sostituire la frutta fresca con i succhi di frutta confezionati seppur contenenti il 100% di frutta in quanto questi ultimi hanno un apporto di zuccheri semplici superiore alla frutta fresca, hanno scarsi contenuti di fibra e non sono altrettanto sazianti quanto la frutta fresca.

8. Due volte al mese sarà possibile sostituire, a richiesta dell'amministrazione, la frutta del pranzo con un dolce preparato dalla cucina o, saltuariamente, da una porzione di gelato.
9. Per quanto riguarda tutte le cotture, si consiglia di preferire quelle al forno, al vapore e in umido.
10. Per i condimenti a crudo è obbligatorio l'uso di olio extra vergine di oliva e si raccomanda di utilizzare solo il sale iodato, pur limitandone l'utilizzo nelle preparazioni alimentari, mentre per il condimento delle verdure crude è consentito utilizzare aceto di mele o succo di limone fresco.
11. Non devono essere utilizzati condimenti tipo "dado", estratti vegetali o di carne, con o senza aggiunta di glutammato, salse tipo maionese o ketchup.
12. I prodotti surgelati non possono essere impiegati per la preparazione dei primi piatti e dei contorni (ad eccezione di bietta, spinaci e fagiolini). I prodotti surgelati (legumi, spinaci, bietta, 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.
13. Per rispondere al gradimento e all'adeguatezza nutrizionale, le ricette possono subire dei cambiamenti, mantenendo l'alimento base (carne, pesce, legumi...).

#### **Scuole dell'infanzia**

14. Per garantire il corretto apporto calorico allo spuntino del mattino è preferibile che in questa fascia di età venga somministrata solamente frutta: lo spuntino rappresenta solamente un piccolo "intermezzo" tra la colazione, che è importante venga fatta ogni mattina a casa, e il pranzo presso la mensa scolastica.
15. L'eventuale merenda del pomeriggio, prevedendo un apporto calorico superiore rispetto a quella del mattino, può essere costituita da associazioni di vari alimenti, per esempio yogurt o latte + frutta e/o cereali, frullati di frutta fresca e secca, infusi con biscotti o torte fatte in casa, pane comune e frutta o marmellata di frutta.

#### **Scuole primarie e secondarie di I° grado.**

16. In merito allo spuntino del mattino per la scuola primaria e secondaria di I° grado, è possibile offrire una maggiore varietà di prodotti, privilegiando sempre quelli più semplici e naturali come ad esempio lo yogurt o il pane speciale.

## 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	adulti
pasta, riso, per primo piatto asciutto	60	70	80	90	100
Ravioli di magro freschi o surgelati	-	150	170	200	220
pastina, riso, crostini per minestra	30	35	40	45	50
legumi freschi o surgelati per minestra	90	105	120	135	150
legumi secchi per piatto unico	30	35	40	45	50
verdure miste per minestra	100	180	200	250	250
Patate da abbinare a primo piatto liquido	120	150	180	200	200
gnocchi di patate	150	170	200	220	250
pane	50	60	70	70	80
Carne magra (pollo, tacchino, suino, bovino)	50	60	80	90	110
carne (tipo brasato/spezzatino)	90	100	100	130	150
Uova "medie"	1	1	1 e ½	1 e ½	2
pesce fresco o surgelato	80	100	120	140	150
Tonno al naturale	50	70	80	80	90
formaggio a pasta tenera (stracchino, mozzarella, ecc.)	50	60	60	80	100
formaggio a pasta dura (Montasio, Parmigiano, ecc.)	40	50	60	80	80
prosciutto crudo magro/bresaola	45	50	60	70	80
prosciutto cotto o fesa di tacchino	35	40	50	60	80
verdura a foglia (insalata, radicchio)	30	50	50	50	60
verdura fresca (cruda o cotta, pomodori, carote, finocchi)	100	150	150	200	200
Verdura cotta	100	150	150	200	220
parmigiano (primo piatto)	5	5	5	5	10
olio extravergine di oliva per pasto (*)	15 (2 cucchiaini)	20 (3 cucchiaini)	20 (3 cucchiaini)	20 (3 cucchiaini)	20 (3 cucchiaini)
frutta per porzione	150	150	180	180	200
macedonia di frutta	150	150	180	200	220
spremuta di agrumi	ml 150	ml 180	ml 180	ml 200	ml 220
pane "speciale"	30	40	50	60	80
Yogurt	125	125	125	125	150
gelato / dolce	60/40	80/50	100/60	110/70	120/80
<b>ALIMENTI A COTTO</b>					
polenta (dopo cottura)	120	130	150	180	200
pasticcio (dopo cottura)	150	200	230	250	280
Pizza pomodoro e mozzarella (dopo cottura)	200	250	250	300	300

## GRAMMATURE PER GLI SPUNTINI DEL POMERIGGIO

Alimenti	Scuola dell'infanzia	Centri estivi
	Grammi	Grammi
Latte intero	90	90
Yogurt alla frutta o yogurt bianco	150	200
Biscotti secchi/fette biscottate	20	40
Frutta fresca	150	200
Cornflakes o muesli	20	40
Tè o infuso	/	/
Pane	40	55
Marmellata o miele	15	25
Olio e.v.o.	4	6
Torta casalinga/gelato	40/60	60/100
Pane speciale	40	60
Galette di cereali	40	60

## GRAMMATURE PER I CESTINI PER GITE/PRANZI FUORI SEDE

Cestino composto da:	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria I° ciclo	Scuola Primaria II° ciclo	Scuola secondaria di I° grado
	Grammi	Grammi	Grammi	Grammi
Pane pezzi 2	30 + 30	40 + 40	50 + 50	60 + 60
Formaggio montasio fresco	30	40	50	50
Prosciutto cotto	30	40	50	60
Frutta fresca	300	300	400	400
Dolce confezionato	30	30	30	30
Acqua	750 ml	1000 ml	1250 ml	1500 ml

## 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)
Cereali e derivati	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
Verdure e ortaggi	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

ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
<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.