



COMUNE DI VALENZA
(Provincia di Alessandria)

CAPITOLATO SPECIALE DI APPALTO - Allegato 3

“Apporti di energia raccomandati, Composizione base del pasto e Grammature”

Refezione Scolastica

PROCEDURA APERTA (art. 60 D.lgs. 50/2016)

Criterio di selezione delle offerte: **offerta economicamente più vantaggiosa - art. 95, comma 3, D.lgs. 50/2016**

GARA EUROPEA A PROCEDURA PER L'APPALTO DEL SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA E DI RISTORAZIONE OSPITI DELLA CASA DI RIPOSO “L'USPIDALÌ” E UTENTI ESTERNI

Apporti raccomandati di energia, nutrienti e fibra riferiti al pranzo nelle diverse fasce scolastiche

Apporti raccomandati	Scuola dell'infanzia	Scuola primaria	Scuola secondaria di primo grado
Energia (kcal) relativa al 35% dell'energia giornaliera	440 - 640	520 - 810	700 - 830
Proteine (g) corrispondenti al 10-15% dell'energia del pasto	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Rapporto tra proteine animali e vegetali	0,66		
Grassi (g) corrispondenti al 30% dell'energia del pasto	15 - 21	18 - 27	23 - 28
di cui saturi (g)	5 - 7	6 - 9	8 - 9
Carboidrati (g) corrispondenti al 55 - 60% dell'energia del pasto	60 - 95	75 - 120	95 - 125
di cui zuccheri semplici (g)	11 - 24	13 - 30	18 - 31
Ferro (mg)	5	6	9
Calcio (mg)	280	350	420
Fibra (g)	5	6	7,5

Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana scolastica

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	Una porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	Una porzione tutti i giorni
Pane	Una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico (ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

Fonte: Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione scolastica - Ministero della Salute

Composizione base del pasto

Seguendo la tradizione italiana si propone un primo, un secondo, un contorno e un dessert.

- a) vanno favorite frutta e verdura in quanto cibi ricchi di fibra, vitamine e soprattutto per la loro fondamentale azione protettiva contro i tumori;
- b) deve essere attentamente valutato l'apporto che cibi ricchi in proteine, specialmente di origine animale, visto che la nostra alimentazione attuale presenta sempre un eccesso di questi composti;
- c) per limitare l'eccesso di proteine, quando si presentano primi piatti che, oltre a cereali, presentano proteine, il secondo deve essere composto da una verdura cotta, volendo più elaborata nella preparazione di quelle presentate in altre situazioni, accompagnata da una verdura cruda;
- d) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo asciutto (pasta, riso, gnocchi di patate, polenta), il contorno non deve essere costituito da patate (in quanto ricche in carboidrati e povere di fibra), né da legumi (perché ricchi in proteine e carboidrati) che possono rappresentare semmai il secondo;
- e) quando il primo è costituito da un prodotto amidaceo asciutto, il dessert dovrebbe essere povero in carboidrati e ricco in fibra (frutta fresca);
- f) quando il primo è costituito da una minestra di verdure (che fornisce le fibre) il secondo deve essere costituito da patate, in modo da aumentare il tenore di amidi del pasto;
- g) quando nel pasto sono presenti un primo di minestra di verdura e il contorno di patate, il dessert deve essere composto da frutta fresca per integrare la quota vitaminica;
- h) un pasto ogni 15 giorni deve escludere prodotti di origine animale, per permettere una minore introduzione di colesterolo, di grassi saturi e di proteine di origine animale;
- i) il pasto vegetale può essere costituito da un primo amidaceo condito con sughi di verdura (anche pomodoro), un secondo proteico di legumi anche in piatti elaborati (farinata, purea di legumi), una verdura ed una frutta ricche in vitamina C, per permettere di sfruttare al meglio l'alta componente di ferro dei legumi;
- j) il pasto vegetale può anche essere costituito da un primo di legumi e cereali combinati, accompagnati da due verdure, di cui almeno una cruda e ricca in vitamina C e da un frutto;
- k) il pesce deve essere presente almeno una volta alla settimana, eventualmente anche come sugo per la pasta, il riso o la polenta;
- l) il secondo deve alternare ogni settimana un piatto di pesce, uno di carne rossa, uno di carne bianca, uno di latticini possibilmente magri (occasionalmente formaggi più grassi), un piatto di uova o di legumi (alternati ogni 15 giorni);
- m) le verdure presentate come contorno devono essere il più possibile varie, preferibilmente di stagione, surgelate solo in caso di necessità;
- n) le patate devono essere fresche ed in nessun caso possono essere ammesse patate surgelate o comunque preparate in precedenza, in quanto le patate sono una buona fonte di vitamina C se fresche; le patate fritte non possono essere contemplate dal menu base, a meno che siano preparate con patate fresche ed olio extravergine di oliva, nel qual caso possono essere presenti una volta al mese;
- o) la frutta deve essere fresca e di stagione e variare il più possibile (un frutto non deve ripetersi nella settimana);
- p) il menu concordato è un menu base, ma è bene che eventuali avvenimenti od occasioni (feste nazionali, locali o della scuola, ecc.) vengano festeggiati anche con un pasto differente e più gradito;
- q) prevedere anche quei piatti che richiedono preparazioni più curate (minestrone, zuppe, ecc.) e che quindi difficilmente possono essere preparati a casa; ridurre invece quei piatti che più spesso vengono proposti in famiglia per la loro velocità di preparazione (come il prosciutto);
- r) il dessert, specialmente quando composto da frutta, trova un'ottima collocazione come sostitutivo della "merendina" di metà mattina: è più facile che la frutta venga consumata in questo caso che non a

fine pasto, quando i ragazzi sono sazi.; inoltre, fornendo meno calorie dei dolci confezionati, della pizza e focaccia o simili, permette di arrivare al pasto di mezzogiorno con un corretto appetito.

<i>Primo</i>	<i>Secondo</i>	<i>Contorno</i>	<i>Dessert</i>
Polenta, pasta, riso, gnocchi di patate, in bianco o conditi con sughi semplici, possibilmente a base di verdure	Qualunque proteico	Verdura escludendo le patate e i legumi	Frutta fresca, anche in macedonia oppure Yogurt, dolce tipo crostata, gelato
Minestra di verdure senza o con pochi legumi	Qualunque proteico	Patate	Frutta fresca anche in macedonia
Minestra di legumi e cereali	Verdura al gratin o altra preparazione di verdura cotta	Verdura cruda ricca in vitamina C (peperoni, verdure a foglia verde ecc.)	Frutta fresca ricca in vitamina C (frutti di bosco, agrumi, kiwi ecc.)
Pasta o riso	Legumi (anche in farina, farinata ecc.)	Verdura cruda ricca in vitamina C	Frutta fresca ricca in vitamina C
Piatto con cereali e proteine tipo pizza, lasagne al forno o pasta al ragù o ai sughi di pesce	Verdura al gratin o altra preparazione di verdura cotta	Verdura cruda	Yogurt, dolce tipo crostata, gelato

Fonte: Linee guida per la ristorazione collettiva scolastica - Regione Piemonte

Ricettario**1. GRAMMATURE PRIMI PIATTI**

	NIDI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
PASTA ALL'OLIO EXTRA	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	40	60	80	80
Olio di mais	2	3	4	4
Olio extravergine d'oliva	4	4	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

PASTA AL BURRO	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	40	60	80	80
Olio di mais	2	3	4	4
Burro	5	6	8	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

PASTA AL POMODORO BIO	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	40	60	80	80
Olio di mais	2	3	4	4
Pomodori pelati	35	50	65	65
Olio extravergine d'oliva	1	1,5	2	2
Cipolla, carota, aglio, aromi, zucchero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

PASTA AL PESTO	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	40	60	80	80
Olio di mais	2	3	4	4
Pesto	13	18	25	25
Latte	2	2,5	3,5	3,5
Burro	0,1	0,1	0,2	0,2
Farina bianca bio	0,1	0,1	0,2	0,2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

PASTA AL RAGÙ	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	40	60	80	80
Olio di mais	3	4	5	5
Pomodori pelati	28	42	55	55
Trita di vitellone piemontese CO. AL. VI.	10	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	1	1	1,5	1,5
Sedano, carota, cipolla, aglio, aromi, zucchero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

C.S.A. - Allegato 3

Grana Padano	5	5	5	5
--------------	---	---	---	---

PASTA AL SUGO DI TONNO	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	40	60	80	80
Olio di mais	3	4	5	5
Pomodori pelati	28	42	55	55
Tonno	8	12	15	15
Olio extravergine d'oliva	0,7	1	1,3	1,3
Cipolla, carote, aglio, aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

PASTA POMODORO E RICOTTA	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	40	60	80	80
Olio di mais	3	4	5	5
Pomodori pelati	30	50	60	60
Ricotta	8	12	15	15
Olio extravergine d'oliva	0,7	1	1,5	1,5
Cipolla	0,7	1	1,5	1,5
Zucchero	0,3	0,4	0,5	0,5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

PASTA AL SUGO DI ZUCCHINE	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	40	60	80	80
Olio di mais	3	4	5	5
Pomodori pelati	40	50	60	60
Zucchine surgelate	10	15	20	20
Olio extravergine d'oliva	1	1,5	2	2
Cipolla, carote, basilico, aglio, zucchero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

RISO ALL'OLIO EXTRA	gr	gr	gr	gr
Riso bio parboiled	40	60	80	80
Olio di mais	3	4	5	5
Olio extra vergine d'oliva	3	4	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

RISO AL BURRO	gr	gr	gr	gr
Riso bio parboiled	40	60	80	80
Olio di mais	3	4	5	5
Burro	5	6	8	8
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

C.S.A. - Allegato 3

RISO AL POMODORO BIO **gr** **gr** **gr** **gr**

Riso bio parboiled	40	60	80	80
Olio di mais	2	3	4	4
Pomodori pelati	35	50	65	65
Olio extravergine d'oliva	1	1,5	2	2
Cipolla, carota, aglio, aromi, zucchero	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

RISO CON LA ZUCCA **gr** **gr** **gr** **gr**

Riso bio parboiled	40	60	80	80
Zucca	30	50	60	60
Olio extravergine d'oliva	3	4	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Cipolla	1	1,5	2	2
Preparato per brodo vegetale	0,3	0,4	0,5	0,5
Grana Padano	5	5	5	5

POLENTA ALL'OLIO EXTRA **gr** **gr** **gr** **gr**

Polenta	40	50	70	80
Olio extravergine d'oliva	3	4	5	5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	8	10

PASSATO DI VERDURA (CON RISO O PASTA) **gr** **gr** **gr** **gr**

Riso bio parboiled / pasta di semola	20	30	40	40
Olio di mais	2	2	3	3
Patate IV gamma	30	40	40	40
Fagiolini surgelati	8	10	10	10
Cavolfiore surgelato	8	10	10	10
Carote surgelate	8	10	10	10
Erbette surgelate	8	10	10	10
Zucchine surgelate	8	10	10	10
Olio extravergine d'oliva	1	1,5	2	2
Cipolle	1,5	2,5	2,5	2,5
Preparato per brodo vegetale	1	2	2	2
Basilico	0,8	1	1	1
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

PASTA E FAGIOLI **gr** **gr** **gr** **gr**

Pasta di semola	20	30	40	40
Olio di mais	2	2	3	3
Fagioli borlotti secchi	20	25	30	30
Patate IV gamma	30	35	40	40
Olio extravergine d'oliva	1	1,5	2	2
Cipolla	1,5	2	3	3
Preparato per brodo vegetale	1	1,5	2	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

C.S.A. - Allegato 3

Grana Padano	5	5	5	5
--------------	---	---	---	---

PASTA E CECI	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	20	30	40	40
Olio di mais	2	2	3	3
Ceci secchi	20	25	30	30
Patate IV gamma	8	10	12	12
Olio extravergine d'oliva	1	1,5	2	2
Cipolla	1,5	2	3	3
Preparato per brodo vegetale	1	1,5	2	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

PASTINA IN BRODO VEGETALE	gr	gr	gr	gr
Pasta di semola	20	30	40	40
Olio di mais	2	2	3	3
Cipolla	4	5	5	5
Carota	4	5	5	5
Sedano	4	5	5	5
Preparato per brodo vegetale	1	2,5	2,5	2,5
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

CREMA DI ZUCCHINE (CON RISO O PASTA)	gr	gr	gr	gr
Riso bio parboiled / pasta di semola	20	30	40	40
Olio di mais	2	2	3	3
Zucchine surgelate	50	60	60	60
Patate IV gamma	30	40	40	40
Olio extravergine d'oliva	1	2	2	2
Porro	1,5	2	3	3
Preparato per brodo vegetale	1	2	2	2
Basilico	0,8	1	1	1
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

CREMA DI PISELLI (CON RISO O PASTA)	gr	gr	gr	gr
Riso bio parboiled / pasta di semola	20	30	40	40
Olio di mais	2	2	3	3
Piselli surgelati	50	60	60	60
Patate IV gamma	30	40	40	40
Olio extravergine d'oliva	1	2	2	2
Cipolla	1	1,5	2	2
Preparato per brodo vegetale	1	2	2	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

CREMA DI CAROTE (CON RISO O PASTA)

	gr	gr	gr	gr
Riso bio parboiled / pasta di semola	20	30	40	40
Olio di mais	2	2	3	3
Carote surgelate	50	60	60	60
Patate IV gamma	30	40	40	40
Olio extravergine d'oliva	1	1,5	2	2
Porro	2	3	3	3
Preparato per brodo vegetale	1	2	2	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Grana Padano	5	5	5	5

2. GRAMMATURE SECONDI PIATTI

	NIDI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
CARNE	40-60 g	50-60 g	60-80 g	70-90 g
PESCE	60-70 g	70-80 g	90-100 g	100-120 g
SALUMI	30 g	40 g	50 g	60 g
UOVA	n°1 (50 g)	n°1 (50 g)	n°1 e 1/2 (75 g)	n°2 (100 g)
FORMAGGI FRESCHI NON STAGIONATI	30 g	40 g	60 g	80 g
FORMAGGI STAGIONATI (ES. GRANA)	20 g	30 g	40 g	50 g
PISELLI FRESCHI / GELO	100 g	110 g	130 g	140 g
ALTRI LEGUMI FRESCHI/GELO/LATTA	70 g	80 g	100 g	120 g
ALTRI LEGUMI SECCHI	30 g	40 g	50 g	60 g

ARROSTO DI VITELLONE CO.AL.VI

	NIDI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Vitellone Co.Al.Vi.	60	60	80	90
Cipolla	3	3	3	3
Sedano	3	3	3	3
Carota	3	3	3	3
Maizena	0,6	0,6	0,6	0,6
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1,5	1,5	1,5	1,5
Sale	qb	qb	qb	qb

ARROSTO DI TACCHINO

	gr	gr	gr	gr
Fesa di tacchino	60	60	80	90
Cipolla	3	3	3	3
Sedano	3	3	3	3
Carota	3	3	3	3
Maizena	0,6	0,6	0,6	0,6
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1,5	1,5	1,5	1,5
Sale	qb	qb	qb	qb

C.S.A. - Allegato 3

ARISTA DI MAIALE AL FORNO

	gr	gr	gr	gr
Lonza di maiale	60	60	80	90
Cipolla	3	3	3	3
Sedano	3	3	3	3
Carota	3	3	3	3
Maizena	0,6	0,6	0,6	0,6
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	2	2	2	2
Sale	qb	qb	qb	qb

PETTO DI POLLO IMPANATO

	gr	gr	gr	gr
Petto di pollo	50	60	70	80
Uova pastorizzate	6	7	8	8
Farina di mais	5	6	7	7
Pangrattato	10	11	12	12
Olio di mais	5	5	6	6
Sale	qb	qb	qb	qb

SCALOPPINE DI POLLO AL LIMONE

	gr	gr	gr	gr
Petto di pollo	50	60	70	80
Farina di frumento tipo 00	5	6	7	7
Succo di limone	0,5	0,6	0,7	0,7
Olio di mais	6	7	8	8
Sale	qb	qb	qb	qb

LONZA IMPANATA

	gr	gr	gr	gr
Lonza di maiale	50	60	70	80
Uova pastorizzate	6	7	8	8
Farina di mais	5	6	7	7
Pangrattato	10	11	12	12
Olio di mais	5	5	6	6
Sale	qb	qb	qb	qb

POLLO ARROSTO

	gr	gr	gr	gr
Fusi/cosce di pollo	n°1 fuso (120-150 g)	n°1 fuso (120-150 g)	n°1 coscia (180-200 g)	n°1 coscia (180-200 g)
Aromi e sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PLATESSA IMPANATA

	gr	gr	gr	gr
Platessa surgelata	70	70	90	100
Uova pastorizzate	6	7	8	8
Farina di mais	5	6	7	7
Pangrattato	8	9	10	10
Olio di mais	4	5	6	6
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Limoni	15	15	15	15

C.S.A. - Allegato 3

FRITTATA DI VERDURE

	gr	gr	gr	gr
Uova pastorizzate	50	50	75	100
Carote gelo	6	6	7	9
Zucchine gelo	6	6	7	9
Patate IV gamma	4	4	5	7
Grana Padano grattugiato	3	3	3	5
Olio extravergine d'oliva	1	1	1,5	2
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA AL FORMAGGIO

	gr	gr	gr	gr
Uova pastorizzate	50	50	75	100
Emmenthal	8	8	10	15
Grana Padano	4	4	5	7
Latte intero UHT	3	3	4	5
Olio extravergine d'oliva	1	1	2	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FRITTATA DI PATATE

	gr	gr	gr	gr
Uova pastorizzate	50	50	75	100
Patate IV gamma	15	15	18	22
Grana Padano grattugiato	3	3	4	6
Olio extravergine d'oliva	1	1	2	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

TONNO

	gr	gr	gr	gr
'Tonno	i 60	i 70	i 90	i 100

BASTONCINI DI PESCE

	gr	gr	gr	gr
Bastoncini di pesce	n° 2 (60gr)	n° 2 e 1/2 (75gr)	n° 3 (90gr)	n° 4 (120gr)
Limoni	15	15	15	15

CROCCHETTE DI PESCE

	gr	gr	gr	gr
Crocchette di pesce	n° 2 (48gr)	n° 3 (72gr)	n° 4 (96gr)	n° 5 (120 gr)
Limoni	15	15	15	15

POLPETTE DI VITELLONE CO AL VI

	gr	gr	gr	gr
Trita di vitellone piemontese <u>CO.AL.VI.</u>	60	60	70	70
Patate IV gamma	12	12	15	15
Uova pastorizzate	12	12	15	15
Grana padano	5	5	6,25	6,25
Olio extravergine d'oliva	1	1	1,25	1,25

C.S.A. - Allegato 3

Aromi	qb	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb	qb

HAMBURGER DI VITELLONE

	gr	gr	gr	gr
Trita di vitellone piemontese <u>CO.AL.VI.</u>	60	60	70	70
Patate IV gamma	12	12	15	15
Uova pastorizzate	12	12	15	15
Grana padano	5	5	6,25	6,25
Olio extravergine d'oliva	1	1	1,25	1,25
Aromi	qb	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb	qb

SPEZZATINO DI POLLO CON PATATE E CAROTE	gr	gr	gr	gr
Spezzatino di pollo	60	60	80	90
Patate IV gamma	40	40	50	50
Carote gelo	40	40	50	50
Pomodori pelati	15	15	20	20
Cipolla	2,5	2,5	2,5	2,5
Sedano	2	2	2	2
Carota	2,5	2,5	2,5	2,5
Preparato per pure'	2	2	2	2
Aglio	0,05	0,05	0,05	0,05
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1,5	1,5	1,5	1,5
Preparato per brodo vegetale	0,3	0,3	0,3	0,3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PETTO DI POLLO AL FORNO

	gr	gr	gr	gr
Petto di pollo	60	60	80	90
Cipolla	3	3	3	3
Sedano	3	3	3	3
Carota	3	3	3	3
Maizena	0,6	0,6	0,6	0,6
Aglio	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extravergine d'oliva	1,5	1,5	1,5	1,5
Sale	qb	qb	qb	qb

SPEZZATINO DI VITELLONE CON PATATE E CAROTE	gr	gr	gr	gr
Spezzatino di vitellone	60	60	80	90
Patate IV gamma	40	40	50	50
Carote gelo	40	40	50	50
Pomodori pelati	15	15	20	20
Cipolla	2,5	2,5	2,5	2,5
Sedano	2	2	2	2
Carota	2,5	2,5	2,5	2,5
Preparato per pure'	2	2	2	2
Aglio	0,05	0,05	0,05	0,05
Rosmarino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Alloro	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

C.S.A. - Allegato 3

Olio extravergine d'oliva	1,5	1,5	1,5	1,5
Preparato per brodo vegetale	0,3	0,3	0,3	0,3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

FARIFRITTATA ALLE VERDURE

	gr	gr	gr	gr
Farina di ceci	22	22	24	29
Acqua	46	46	50	60
Carote	18	18	20	24
Zucchine o fagiolini	18	18	20	24
Olio extravergine d'oliva	6	6	6,6	7,9
Olio di mais	6	6	6,6	7,9
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

MERLUZZO IN UMIDO

	gr	gr	gr	gr
Fiori di merluzzo	60	80	100	100
Pomodori pelati bio	23	23	23	23
Olive nere rondelle sgocciolate		3	3	3
Cipolle	1,5	1,5	1,5	1,5
Maizena	0,7	0,7	0,7	0,7
Olio extravergine d'oliva	0,55	0,55	0,55	0,55
Capperi		0,5	0,5	0,5
Acciughe		0,4	0,4	0,4
Sale fino	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Prezzemolo	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Preparato granulare per brodo vegetale	0,27	0,27	0,27	0,27

3. GRAMMATURE CONTORNI**VERDURA COTTA**

	NIDI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Verdura gelo/fresca	80	90	120	150
Olio extravergine d'oliva	3	3	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PATATE AL FORNO

	gr	gr	gr	gr
Patate IV gamma	120	130	150	160
Olio di mais	5	5	5	5
Aromi	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

VERDURA CRUDA (INSALATA, CAROTE)

	gr	gr	gr	gr
Insalata IV gamma	30	30	40	50
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

C.S.A. - Allegato 3

VERDURA CRUDA (VERZA, CAVOLO)

	gr	gr	gr	gr
Verza IV gamma	40	40	50	60
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

VERDURA CRUDA (POMODORI, FINOCCHI)

	gr	gr	gr	gr
Pomodori	80	90	100	110
Olio extravergine d'oliva	5	5	5	5
Aceto	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.

PURE'

	gr	gr	gr	gr
Preparato per puré	20	20	30	30
Latte	60	60	90	90
Burro	2	2	3	3
Grana Padano	2	2	3	3
Sale	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.