

PROVINCIA DELLA SPEZIA – SUAR

GARA PER L'AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO DI REFEZIONE SCOLASTICA – QUINQUENNIO SCOLASTICO 2017/2018 – 2021/2022 (SCUOLE DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO DELL'ISTITUTO COMPRENSIVO DI FOLLO)

CIG 71189084B9

ALLEGATO 4

Grammature di riferimento

aggiornamento a seguito delle linee guida DGR 333/2015

Primi piatti

Ingredienti	3-6 anni (g)	6-11 anni (g)	11-15 anni (g)
Pasta asciutta/farina di mais/riso	60	70	90
Pasta/riso/orzo perlato in brodo	25	30	40
Ravioli di magro	100	120	150
Pasta uovo gelo per lasagne	80	100	120
Gnocchi alla romana	130	150	170
Pasta per pizza	80	120	140
Gnocchi di patate	120	150	170
Crostini	30	35	40
Olio di oliva e.v. o burro(ove previsto)	5	5	5
Formaggio grattugiato (per tutti i primi piatti)	5	5	5
Formaggio grattugiato per torte/gnocchi alla romana/lasagne/parmigiana	10	15	20
Salsa di pomodoro/pelati (sughi,secondi in umido)	40	50	60
Salsa di pomodoro/pelati per Pizza	30	40	50
Pesto/minestrone alla Ligure	20/10	25/15	30/20
Carne di manzo per ragù	20	25	30
Besciamella (lasagne/pasta gratinata)	50	60	70
Sugo alla carrettiera			
Pomodoro(pelati)	40	50	60
Capperi	5	8	10
Olive	10	15	20
Portofino (pomodoro/pesto)	15/5	18/7	22/8
Prosciutto cotto (per amatriciana)	10	15	20
Prosciutto e ricotta	10/10	15/10	20/20
Legumi secchi	15	20	25
Crema di zucchini			
Zucchini	60	80	90
Patate	20	30	40
Risotto alle zucchini/zucca/spinaci:			
zucchini/zucca	40	50	60
spinaci	20	30	40

Tortellini in brodo:			
Tortellini	40	60	75
Brodo di carne	180	200	220
Ricotta per Aurora	15	20	25
Ragù vegetale (carota, sedano, pomodoro, piselli, fagiolini/zucchine)	40	50	60
Verdure miste fresche di stagione per minestrone, passate, creme	120	140	160
Olive	10	15	20
Insalata di riso/pasta			
pomodoro	20	25	30
formaggio/prosciutto cotto	10	15	20
(si utilizza solo il prosciutto quando il formaggio è previsto come secondo piatto e viceversa)			
Tonno	10	15	20
(pasta ortolana)			
Verdure miste di stagione	100	120	140

1. Le quantità sono riferite al prodotto crudo e al netto degli scarti.
2. Le grammature per gli adulti rientrano in quelle 11-15 anni.
3. Nel momento della preparazione, le grammature previste da un punto di vista nutrizionale potrebbero subire alcune modifiche, da concordare, al fine di migliorare la gradibilità della ricetta e le tecniche produttive.
4. E' prevista la base di odori (carote, cipolle, sedano ecc.) in tutte le preparazioni asciutte e in brodo
5. Si specifica che le seguenti preparazioni si intendono in salsa di pomodoro:
  - Lasagne al forno
  - Pasta/riso ragù vegetale
  - Pasta alla carrettiera
  - Sugo Aurora

## Secondi piatti

Ingredienti	3-6 anni (g)	6-11 anni (g)	11-15 anni (g)
Pollo,lonza,manzo,tacchino(scaloppine, arrosto, spezzatino, bocconcini, hamburger, fettine)	50	70	90
Pesce	70	100	120
Tonno	50	60	80
Prosciutto cotto	40	60	70
Prosciutto crudo	/	50	60
Bresaola	/	45	55
Cotoletta Pollo,tacchino,lonza	50	70	90
Pane grattugiato	8	10	12
Uovo	4	5	7
Latte fresco	4	5	7
Pesce impanato Platessa surgelata	70	100	120
Pane grattugiato	8	10	12
Uovo	4	5	7
Latte fresco	4	5	7
Formaggio fresco (mozzarella, stracchino, ....)	50	60	80
Caciotta	40	50	70
Mozzarella per pizza	30	40	50
Frittata(ricetta base) Uovo	40	50	60
Latte fresco intero	4	5	6
Parmigiano	4	5	6
Frittata (con verdure/patate) Verdura lessata (vedi menù)	40	50	60
Patate	30	50	70
Frittata prosciutto e formaggio Prosciutto/formaggio	15	20	30

Sformato di verdura			
Verdure miste di stagione	100	120	140
Ricotta	30	35	40
Uovo	40	50	60
Parmigiano	5	8	10
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Torta di verdura (con sfoglia surgelata)			
Spinaci/bieta gelo	100	120	140
Uovo	45	55	65
Parmigiano	15	25	30
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettone/sformato di fagiolini			
Fagiolini	50	60	70
Patate	50	60	70
Pane	q.b.	q.b.	q.b.
Uovo	45	55	65
Parmigiano	15	25	30
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Latte fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Polpettine di manzo			
Manzo	40	50	60
Patate lessate	40	50	60
Uovo	5	10	15
Latte fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano reggiano	5	8	10
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Torta di riso			
Riso	20	30	40
Olio	7	10	15
Uovo	50	60	70
Latte fresco	q.b.	q.b.	q.b.
Parmigiano	10	10	15
Pan grattato	q.b.	q.b.	q.b.
Sale /noce moscata	q.b.	q.b.	q.b.
	100	150	200
	40	50	60
	5	8	10
	5	10	15
	q.b.	q.b.	q.b.
	q.b.	q.b.	q.b.
	100	150	200
	50	80	110
	5	8	10
	15	20	30
	q.b.	q.b.	q.b.
	q.b.	q.b.	q.b.
	50	60	70

	40 5 5 q.b.	50 8 8 q.b.	60 10 10 q.b.
	40 10 10 q.b.	50 15 20 q.b.	60 20 30 q.b.
	40 40 5 q.b. 5	50 50 10 q.b. 8	60 60 15 q.b. 10
	/	180	200
	100	125	140
	100	120	140
	3-6 anni (g)	6-11 anni (g)	11-15 anni (g)
	40 20 q.b. 5 q.b.	50 25 q.b. 8 q.b.	60 30 q.b. 12 q.b.
	75 20 10 3 10 10 q.b.	90 25 12 6 12 12 q.b.	105 30 14 9 14 14 q.b.
	85 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
	85 q.b.	100 q.b.	120 q.b.
Pollo coscia arrosto	/	180	200
Polpettine di pesce surgelate (numero)	4	6	8
Bastoncini di merluzzo (numero)	2	3	4
Olio d'oliva e.v. (per tutte le preparazioni)	5	8	12

- Le quantità sono riferite al prodotto crudo e al netto degli scarti.
- Le grammature per gli adulti rientrano in quelle 11-15 anni.
- Nel momento della preparazione, le grammature previste da un punto di vista nutrizionale potrebbero subire alcune modifiche, da concordare, al fine di migliorare la gradibilità della ricetta e le tecniche produttive.

- E' prevista la base di odori (carote,cipolle,sedano ecc.) in tutte le preparazioni
- Il pesce e la carne impanati saranno sempre accompagnati dal limone

## Contorni

Ingredienti	3-6 anni (g)	6-11 anni (g)	11-15 anni (g)
Tris di verdura(forno o lessate) (Alternare verdure di stagione)	65	90	100
Pomodori(in insalata)	80	100	120
Carote grattugiate	80	100	120
Patate (lesse,al forno,in spezzatino)	100	130	150
Fagiolini in insalata/al vapore/saltati	80	100	120
Insalata mista (alternare le tipologie in base alla stagione)	60	80	100
Spinaci (all'olio/saltati)	80	100	140
Zucchini trifolati	80	100	150
Piselli saltati	80	100	150
Puré di patate			
Patate	80	110	130
Latte fresco	20	30	35
Burro	5	10	10
Parmigiano	5	10	10
Carote (in umido,al verde,olio e limone)	80	100	150
Finocchi gratinati	80	100	120
Olio di oliva e.v.	5	7	10
Pane	40	50	60
Frutta di stagione	120	150	150
Yogurt alla frutta	125	125	125
Torta	50	70	125

- Le quantità sono riferite al prodotto crudo e al netto degli scarti.
- Le grammature per gli adulti rientrano in quelle 11-15 anni.
- Nel momento della preparazione, le grammature previste da un punto di vista nutrizionale potrebbero subire alcune modifiche, da concordare, al fine di migliorare la gradibilità della ricetta e le tecniche produttive.
- E' prevista la base di odori (carote,cipolle,sedano ecc.), di limone e aceto ove necessario