



CITTA' DI GRUGLIASCO

Provincia di Torino

ALLEGATO D. 1
TABELLE DIETETICHE PER LA REFEZIONE SCOLASTICA

CONTRATTO DI SERVIZIO PER L'AFFIDAMENTO
ALLA SOCIETÀ BIORISTORO PER IL SERVIZIO
DI RISTORAZIONE COLLETTIVA
DEL COMUNE DI GRUGLIASCO

Grugliasco,

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Il ricettario e le grammature della refezione scolastica sono state redatte secondo le indicazioni dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, inoltre, sono state approvate dall'ASL competente secondo quanto prevede la legislazione vigente.

Ricettario e Grammature della Refezione Scolastica

Le grammature sono a crudo e al netto degli scarti

In tutti i primi piatti le grammature del Parmigiano Reggiano sono da intendersi pari a gr. 5 materne, gr. 5 elementari, gr. 5 adulti.

Il condimento di tutte le verdure cotte o crude è da intendersi in grammi di olio 5, 5, 5. Sale, aceto di mele, aromi, qb

I primi e i secondi piatti, nonché i contorni implicano sempre l'uso dell'olio di oliva extra vergine come condimento, in quantità variabile a seconda della preparazione.

1) Pasta al Pomodoro (pasta di semola o garganelli all'uovo)	Scuola dell'infanzia	Primarie	Secondarie di 1° grado /Adulti
Pasta o garganelli all'uovo	55	65	80
Pomodori pelati	60	65	70
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3
Sale	q.b	q.b	q.b
2)Pasta al sugo con olive			
Pasta	55	65	80
Pomodori pelati	60	65	70
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olive denocciolate	5	5	5
Paté d'olive	5	5	5
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3
Sale	qb	qb	qb
3)Pasta al pesto			
Pasta	55	65	80
Pesto: basilico pinoli pecorino e parmigiano	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	2	2	3

3)Pasta al pesto con patate e fagiolini

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Pasta	55	65	80
Pesto: basilico pinoli pecorino e parmigiano	10	15	15
Patate	5	5	7
Fagiolini	5	5	7
Olio extra vergine di oliva	2	2	3

4) Pasta al pomodoro e pesto

Pasta	55	65	80
pomodoro pelati	60	65	70
Pesto: basilico pinoli pecorino e parmigiano	5	5	5
Olio extra vergine di oliva	3	3	3
Aromi e gusti	qb	qb	qb

4) Pasta alla Carrettiera

Pasta	55	65	80
pomodoro fresco	60	65	70
Basilico	qb	qb	qb
Olio extra vergine di oliva	3	3	3
Aromi e gusti	qb	qb	qb

5) Pasta con Melanzane

Pasta	55	65	80
Pomodori pelati	60	65	70
Melanzane	10	10	10
Aromi e gusti	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

6) 1/2 Penne con zucchine

Pasta	55	65	80
Pomodori pelati	50	55	65
Zucchine	35	40	45
Aromi e gusti : carote cipolla prezzemolo ecc.	10	15	15
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

7) Pasta gratinata o pasticciata (salsa aurora)

Pasta	55	65	80
Pomodori pelati	45	50	60
Besciamella: (latte burro farina)	15	15	20
Fondo di Cipolla e Carote	10	15	15
Olio extra vergine di oliva	3	3	3

8) Pasta al pomodoro e Boscaiola

Pasta	55	65	80
Pomodori pelati	50	55	65
Verdure di stagione e piselli	35	40	45
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine di oliva	3	3	3

9) Pasta burro e Salvia

Pasta	60	80	90
Burro	3	3	4
Olio extra vergine di oliva	3	3	4
Salvia	qb	qb	qb

10) Pasta al ragù verde

	Materne	Elementari	Adulti
Pasta	55	65	80
Pomodori pelati	60	65	70
Verdure cipolle carote sedano salvia ecc.	20	25	30
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

11) Pasta e broccoli

Orecchiette	55	65	80
Broccoletti	35	40	45
Pomodori pelati	30	35	40
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

12) Tagliatelle all'uovo al sugo di pomodoro	Materne	Elementari.	Adulti
Tagliatelle	55	65	80
Pomodori pelati	60	65	70
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

14) Lasagne al pesto/pasta al forno con besciamelle e pesto

Pasta sfoglia all'uovo	70	80	90
Besciamella : Latte farina burro	50	60	70
Pesto	20	25	30
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

15) Panzerotti di magro al pomodoro /Pasta ripiena

Panzerotti	100	120	150
Pomodori pelati	60	65	70
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

16) Polenta

Farina di mais per polenta	30	50	60
Pomodori pelati	60	65	70
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

17) Risotto con asparagi o carciofi

Riso	55	65	80
Asparagi freschi o punte di asparagi. surgelati.	20	30	40
Carciofi freschi o cuori di carciofi surgelati	20	30	40
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Brodo vegetale	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

18) Risotto alla parmigiana o allo zafferano

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Riso	60	70	90
Besciamella: Latte e farina burro	15	15	15
Parmigiano reggiano	5	5	5
Zafferano	qb	qb	qb
Brodo vegetale	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

19) Risotto al pomodoro

Riso	55	65	80
Pomodori pelati	60	65	70
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

20) Risotto alla campagnola o all'ortolana

Riso	55	65	80
Verdure: carote, zucchine, cipolle fagiolini, ecc.	30	35	40
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

21) Riso e piselli

Riso	55	65	80
Piselli	20	30	40
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

21) Riso e lenticchie decorticate

Riso	55	65	80
Lenticchie secche decorticate	15	25	35
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
brodo vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

22) Riso patate e prezzemolo

Riso	55	65	80
------	----	----	----

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Patate	30	40	40
Prezzemolo	qb	qb	qb
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

23) Risotto agli spinaci

Riso	55	65	80
Spinaci o costine fresche	50	50	60
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Brodo vegetale	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

24) Risotto con zucca

Riso	55	65	80
Zucca	20	30	40
Carote, sedano, cipolle	10	15	15
Brodo vegetale	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

25) Minestra d'orzo con fagioli

Pasta	30	35	40
Fagioli	15	20	20
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	10	10	10
Patate	10	15	20
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

26) Minestrone estivo

Pasta	30	35	40
Verdure miste: fagiolini, cipolle zucchine	40	60	70
Patate	40	50	60
Basilico e prezzemolo fresco	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

27) Minestra di Riso e Piselli

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Riso	30	35	40
Piselli	50	60	65
Porri cipolle sedano carote	30	40	45
Patate	40	45	45
Prezzemolo	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

28) Minestra di fagioli o ceci c/pasta

Pasta	30	35	40
Fagioli borlotti o ceci secchi	35	35	40
Carote	40	45	45
cipolle	15	20	25
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

29) Minestra di legumi

Pasta	30	35	40
Fagioli borlotti secchi	10	10	20
Lenticchie	10	10	20
Piselli	10	10	20
Patate	40	45	45
Verdure cipolle carote sedano ecc.	30	40	45
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

30) Minestrone o passato c/orzo

orzo	30	35	40
Patate	40	45	45
Carote, sedano, cipolla, porri, coste, fagioli ecc.	50	60	70
Aromi	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

30) Minestrone o passato c/farro

Farro	30	35	40
Patate	30	40	50
Carote, sedano, cipolla, porri, coste, fagioli ecc.	30	40	50

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Aromi	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

30) Riso e Patate in Brodo

Riso	30	35	40
Patate	100	105	110
Carote	20	20	25
Cipolla	20	20	25
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3
Sale	qb	qb	qb

31) Minestrone o passato di legumi c/orzo

orzo	30	35	40
Fagioli borlotti (grammatura sul secco)	10	10	10
Patate	40	50	60
Carote, sedano, cipolla, porri, coste, ecc.	50	60	70
Aromi	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

31) Minestrone o passato di legumi c/farro

Farro	30	35	40
Fagioli borlotti (grammatura sul secco)	10	10	10
Patate	15	20	25
Carote, sedano, cipolla, porri, coste, ecc.	50	60	70
Aromi	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

31) Minestrone o passato di legumi c/crostini

crostini	30	35	40
Fagioli borlotti (grammatura sul secco)	10	10	10
Patate	15	20	25
Carote, sedano, cipolla, porri, coste, fagioli ecc.	50	60	70
Aromi	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

32) Minestra di farro

Farro	30	35	40
Fagioli secchi	15	20	30
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	20	25	30
Patate	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

Minestrina in Brodo Vegetale

Pasta	50	55	60
Brodo vegetale (cipolla carote sedano patate zucchine)	25	25	25
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3
Sale	qb	qb	qb

34) Tortellini in brodo /pasta ripiena

Tortellini (freschi o secchi)	55	60	80
Brodo di carne	qb	qb	qb
Gusti :carote cipolle sedano basilico ecc.	25	25	25
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

35) Minestra Primavera

Riso	30	35	40
Patate	20	30	30
Carote	15	20	25
Piselli	15	20	25
Sedano, cipolle	15	20	25
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

36) Crema di zucca c/orzo

Orzo	30	35	40
Patate	35	40	45
Zucca	35	40	45
Gusti : carote cipolla sedano	15	20	25

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Olio extra vergine d'oliva	3	3	3
----------------------------	---	---	---

36) Crema di zucca c/ pasta

Pasta	30	35	40
Patate	40	50	60
Zucca	40	60	70
Gusti : carote cipolla sedano	15	20	25
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

36) Crema di zucca c/ orzo

orzo	30	35	40
Patate	40	50	60
Zucca	40	60	70
Gusti : carote cipolla sedano	15	20	25
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

37) Crema di zucca c/ riso

Riso	30	35	40
Patate	40	50	60
Zucca	40	60	70
Gusti : carote cipolla sedano	15	20	25
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

38) Minestra di verdura e legumi c/pasta

Pasta	30	35	40
Fagioli borlotti secchi	10	10	20
Lenticchie	10	10	20
Piselli	5	5	10
Patate	40	50	60
Verdure miste	40	40	60
Gusti : carote cipolla sedano	15	20	25
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

PIATTI UNICI

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

1) Insalata di pasta

Pasta	100	110	120
Mozzarella	70	80	90
Pomodoro fresco (da insalata)	100	100	150
Olive nere snocciolate	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

2) Insalata di riso integrale o non

Riso	50	60	70
Piselli	10	15	15
Emmental svizzero	20	25	25
Olive nere snocciolate	5	5	7
Carote fresche grattugiate	20	20	25
Prosciutto cotto	20	25	30
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3
Limone	qb	qb	qb
Aromi	qb	qb	qb

3) Lasagne a forno / Pasta al forno

Pasta sfoglia all'uovo fresca	80	90	110
Pelati	70	80	90
Carne tritata di vitellone magro	50	60	65
Besciamella: Latte e farina burro	15	20	25
Mozzarella	20	30	40
Parmigiano reggiano	5	6	7
Gusti: cipolla ecc.	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

4) Minestrone di legumi con pasta

Pasta	35	40	45
Fagioli borlotti (grammatura sul secco)	20	20	20
Lenticchie	20	20	20
Ceci	20	20	20

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Piselli	20	20	20
Fagioli cannellini	20	20	20
Patate	30	30	30
Gusti: cipolla ecc.	10	15	15
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

5) Pizza margherita

Impasto:

Farina integrale o non, (acqua, sale, lievito naturale)	100	110	120
Pelati	50	60	70
Mozzarella	40	50	60
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

5/bis) Pizza al prosciutto

Impasto:

Farina integrale o non, (acqua, sale, lievito)	100	110	120
Pelati	50	60	70
Mozzarella	40	50	60
Prosciutto cotto	10	20	30
Parmigiano reggiano	5	6	7
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

6) Polenta integrale con Formaggio

Farina di mais	50	60	60
Fontina	40	50	70
Parmigiano reggiano	7	10	15
Gusti e aromi	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

7) Panzerotti o Ravioli di Magro c/salsa alle noci

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Panzerotti o Ravioli	100	110	130
Burro	5	5	5
Noci	15	20	25
Besciamella : latte burro farina	30	40	40
Farina bianca	5	5	5
Burro	3	3	3
Aromi: salvia	qb	qb	qb

8) Gnocchi di solo patate al sugo o alla bava

Gnocchi di patate	180	200	250
Pomodori pelati	70	80	90
Carote, sedano e cipolle	10	15	15
Fontina	30	30	40
Mozzarella	30	40	40
Besciamella latte	10	20	20
Burro	5	5	5
Farina bianca	3	3	3
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

9) Agnolotti al ragù di carne

Agnolotti	100	110	120
Carne di vitellone macinata	60	70	75
Pomodori pelati	70	80	90
Fondo di Verdure	15	20	30
Aromi	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

9) Gnocchi al ragù di carne

Gnocchi	180	200	230
Carne di vitellone macinata	60	70	75
Pomodori pelati	70	80	60
Verdure miste	15	20	30
Aromi	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

SECONDI PIATTI

1) Petto di pollo agli aromi

Fesa di pollo	70	80	100
Rosmarino, salvia	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	2	2	2

2) Insalata di pollo

Pollo	80	90	110
Verdure crude miste	40	60	80
Olive	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva- limone	5	5	5

3) Sovracosce di pollo al forno

sovracoscia di pollo con osso	160	180	200
Aromi : rosmarino salvia ecc.	qb	qb	qb
Succo di limone fresco	qb	qb	qb

3) Sovracosce di pollo al forno disossata

sovracoscia di pollo disossata	90	110	120
Aromi : rosmarino salvia ecc.	qb	qb	qb
Fondo di Sedano Carote Cipolle e Farina	qb	qb	qb
Sale	qb	qb	qb

3) Sovracosce di pollo al forno disossata Dorata al forno

sovracoscia di pollo disossata	90	110	120
Uovo	7	8	10
Pan Grattato Farina e Sale	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3
Gusti rosmarino timo ecc	qb	qb	qb

5) Scaloppine di petto di tacchino al limone

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Fesa di tacchino	70	80	100
Limone	5	5	5
Farina bianca	3	3	3
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

5) Scaloppine di petto di pollo al limone

Petto di pollo	70	80	100
Limone	5	5	5
Farina bianca	3	3	3
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

6) Petto di pollo impanato

Petto di pollo	70	80	100
Uova - pane pesto	15	15	15
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3
	5	5	5

7) Fesa di tacchino al latte

Fesa di tacchino	70	80	100
Burro	6	6	7
Latte	30	40	50
Carote, sedano e cipolle	10	15	15
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

7) Arrosto di tacchino al forno o freddo

Fesa di tacchino	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva /e limone	5	5	5
Gusti e aromi (rosmarino salvia cipolla carote)	qb	qb	qb

8) Arrosto di tacchino alla crema di verdure

Fesa di tacchino	70	80	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Gusti e aromi (rosmarino salvia) ecc.	qb	qb	qb

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Verdure :asparagi o carciofi carote cipolle ecc.	15	20	25
--	----	----	----

9) Spezzatino di pollo o vitellone

Pollo/vitellone	90	110	120
Pomodoro	30	35	40
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Gusti e aromi (rosmarino salvia cipolla carote)	qb	qb	qb

10) Hamburger di pollo

Pollo	60	70	80
Uova (in cl.)	7	7	7
Parmigiano reggiano	3	3	3
Patate	30	40	40
Pane pesto	5	5	5
Latte	3	3	3
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

10) Hamburger di vitellone

vitellone	60	70	80
Uova (in cl.)	7	7	7
Parmigiano reggiano	3	3	3
Patate	30	40	40
Pane pesto	5	5	5
Latte	3	3	3
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

11) Scaloppine di pollo al pomodoro

Petto di pollo	70	80	100
Pomodori pelati	30	40	40
Gusti e aromi: carote cipolla origano ecc.	10	15	15
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

11) Scaloppine di vitellone al pomodoro

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

coscia di vitellone	80	90	100
Pomodori pelati	30	40	40
Gusti e aromi: carote cipolla origano ecc.	10	15	15
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

12) Cosce di coniglio al forno

Coniglio	100	120	170
Aromi e gusti: Cipolle, carote, rosmarino ecc.	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

13) Cosce di coniglio in umido

Coniglio	100	120	170
Pomodori freschi	10	10	10
Olive nere Taggiasche (Liguria)	5	8	10
Patate	30	40	40
Maggiorana	qb	qb	qb
Olio extra vergine di oliva	10	15	15

15) Arrosto di vitellone

Vitellone	80	90	100
Aromi e gusti: Cipolle, carote, rosmarino ecc e Farina	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

16) Bollito di vitellone c/salsa verde

Vitellone	80	90	100
Salsa : Prezzemolo, insalata giardiniera, olive nere, Aceto, ketchup, olio extra vergine d'oliva	20	25	30

17) Stracotto di vitellone

Coscia di vitellone	80	90	100
Aromi e gusti: Cipolle, carote, rosmarino ecc.	10	15	15
Pelati	30	40	40
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

18) Hamburger di vitellone agli aromi

Carne di vitellone	60	70	80
Patate	25	30	30
Ricotta	10	10	10
Uova	10	10	13
Parmigiano	3	3	3
Verdure	5	7	10
Pan Grattato	qb	qb	qb
Erbe aromatiche	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

19) Polpette di Tacchino

Tacchino	50	60	70
Patate	25	30	30
Verdure	10	10	12
Uova (in cl.)	10	10	13
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Ricotta	10	10	12
Pane pesto	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

19) Crocchette di vitellone e verdura

Carne di vitellone	60	70	80
verdure	30	40	50
Uova (in cl.)	8	8	10
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Patate	10	15	15
Pane pesto	3	3	3
Latte	2	2	2
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

20) Frittata al formaggio

Uova (in cl.)	50	50	60
---------------	----	----	----

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

fontina	10	10	15
Parmigiano Reggiano	3	3	3
Latte	10	10	15
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

21) Torta di spinaci

Spinaci surgelati	60	70	80
Ricotta	25	30	40
Uova (in cl.)	10	15	20
Parmigiano reggiano	15	20	25
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

22) Frittata agli zucchini

Uova	50	50	60
zucchini	40	40	50
Ricotta	15	20	25
Parmigiano reggiano	10	15	20
Latte	10	10	15
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

22) Frittata con pomodori freschi

Uova	50	50	60
pomodori	40	40	50
Parmigiano reggiano	5	5	5
Latte	10	10	15
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

23) Omelette

verdure	5	10	15
Patate	10	15	20
Uova (in cl.)	50	50	60
Mozzarella	5	5	7
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Timballo Tricolore

Patate	35	40	40
Uova	25	30	35
Piselli	10	15	20
Carote	10	15	20
Mozzarella	5	10	15
Ricotta	10	10	15
Parmigiano reggiano	5	5	5
Pan Pesto	2	3	4
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

24) Polpettine vegetariane al forno

Patate	40	50	60
Ricotta	18	20	25
Parmigiano Reggiano	5	10	15
Verdure	25	30	35
Pane pesto	qb	qb	qb
Uova	8	10	12
Olio extra vergine d'oliva e Gusti	3	3	3

25) Crocchette di patate

Patate	60	70	80
Mozzarella	15	20	25
Prosciutto cotto	10	15	15
Parmigiano reggiano	5	5	6
Uova pastorizzate (in cl.)	10	10	10
Pane pesto	3	3	3
Latte	2	2	2
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

26) Filetto di Halibut impanato

Halibut	80	100	110
Uova	15	15	15

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Pangrattato	3	3	3
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

27)Cuori di platessa impanato

Cuori di platessa	80	100	110
Uova	15	15	15
Pangrattato	3	3	3
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

27) Filetto di Merluzzo Dorato al forno(cuore o fiore)

fiori di merluzzo	80	100	110
Uova	8	10	10
Pangrattato e Farina	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

28) Seppioline alla livornese

Seppie surgelate	150	180	200
Piselli	30	40	50
Pelati	30	40	50
Olio extra vergine d'oliva e aromi	3	3	3

29) Polpettine di pesce

Pesce merluzzo o platessa	60	70	80
Uova (in cl)	8	10	12
Ricotta	10	10	12
Bietole gelo all'olio e carote	5	6	7
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extra vergine d'oliva	3	3	3

30) Spinarolo prezzemolato

Spinarolo (Nocciolino)	100	110	130
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Aromi: prezzemolo e limone	qb	qb	qb

31) Filetti di cernia al pomodoro

cernia	80	100	130
Pelati	20	30	40
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Aromi	qb	qb	qb

34) Melanzane alla parmigiana

Melanzane (impanate in monorazione)	100	110	120
Uova	15	15	15
pan grattato	5	7	7
Pomodori pelati	30	40	50
Mozzarella	30	40	50
Parmigiano reggiano	5	7	10
Aromi e gusti	qb	qb	qb
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

35) Zucchine ripiene

Zucchine	120	130	140
Carne di vitellone	50	60	70
Mozzarella	10	15	20
Uova	15	15	15
Parmigiano reggiano	5	5	5
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

PIATTI FREDDI

Prosciutto crudo (confezionato non più di 10 fette circa) di Parma o S. Daniele	50	60	70
--	----	----	----

Prosciutto cotto	60	70	80
-------------------------	----	----	----

Bresaola	40	50	60
-----------------	----	----	----

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Mozzarella	60	70	90
Caprese			
Pomodori	30	40	40
Mozzarella	60	70	90
Ricotta	100	100	100
Tonno all'olio d'oliva	60	70	80
Fior di Certosa	60	60	90
Robiola	60	60	90
Stracchino	60	60	100
Parmigiano Reggiano	40	40	60
CONTORNI			
1) Bietole all'olio			
Bietole surgelate	110	120	150
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Aromi tipo: Maggiorana prezzemolo aglio ecc.	qb	qb	qb
2) Coste fresche all'agro			
Coste fresche	110	120	150
Olio extra vergine d'oliva e limone	5	5	5
Aromi tipo: Maggiorana prezzemolo aglio ecc.	qb	qb	qb
3) Finocchi Brasati			
Finocchi	60	70	90
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Fondo e Gusti	qb	qb	qb
---------------	----	----	----

4) Purea di patate

Patate	120	130	150
Latte	15	18	18
burro	3	4	5
Parmigiano reggiano	3	3	3

5) Carote fresche all'olio o brasate

Carote	120	140	150
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5
Fondo di Cipolla	qb	qb	qb

6) Zucchine fresche o gelo agli aromi

Zucchine fresche o gelo	100	115	135
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5
Rucola o menta	qb	qb	qb

7) Piselli gelo ALL'OLIO

Piselli	60	70	100
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

8) Cavolfiori o Broccoli all'olio profumato

Cavolfiore o broccoli	150	170	190
Olio extra vergine d'oliva e Gusti	5	5	5

9) Macedonia di Piselli e Carote

Carote	60	80	100
Piselli	30	40	45
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Aromi e Sale	qb	qb	qb

9) Macedonia di verdure/fagiolini

Carote	35	40	40
--------	----	----	----

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Patate	50	60	70
Fagiolini	30	40	40
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

10) Verdure gratinate finocchi

Finocchi	60	70	90
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

10) Verdure gratinate Biete fresche

Biete fresche	110	120	150
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

10) Verdure gratinate cavolfiori

Cavolfiore	150	170	190
Olio extra vergine d'oliva e Gusti	5	5	5
Parmigiano Reggiano	5	5	5

11) Verdure gratinate asparagi

asparagi	80	90	100
Parmigiano Reggiano	5	5	5
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

12) Fagiolini all'olio o in umido

Fagiolini	80	90	100
Pelati	30	30	30
Gusti e olio extra vergine d'oliva	5	5	5

13) Patate al forno

Patate	140	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5
Sale e Gusti	qb	qb	qb

14) Patate all'olio prezzemolate

Patate	100	130	150
Olio extra vergine d'oliva e aromi	10	10	15

15)Verza al forno

Verza	110	120	150
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5
sale e gusti	qb	qb	qb

15)Melanzane c/pomodoro

Melanzane	60	80	100
Pelati	30	40	40
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5
Aromi e gusti	qb	qb	qb

16) Finocchi in insalata

	60	70	90
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

17) Carote flangè

	60	65	90
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

18) Insalata verde LATTUGA

Insalata tipo (lattuga gentile o manigotto)	30	35	50
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

20) Insalata di pomodori

	120	130	150
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

21) Insalata di verza

	40	45	50
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

22) Insalata mista tipo:

carote e sedano

Carote	60	65	90
--------	----	----	----

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Sedano	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

verde e pomodori

Pomodori	50	60	65
Verde	20	30	45
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

verde e carote

Verde	30	35	50
Carote	30	40	40
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

verde e rossa

Verde	25	30	35
Trevisana	25	30	35
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

verde e finocchi

Verde	20	30	30
Finocchi	40	40	50
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

Verza e carote

Verza	30	35	40
Carote	30	35	40
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

verza e verde

Verza	30	35	35
Verde	20	25	35
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

Fagiolini e pomodori per Piatto unico

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Pomodori	70	80	100
Fagiolini	90	100	100
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

Fagiolini e pomodori

Pomodori	40	50	50
Fagiolini	30	40	50
Olio extra vergine d'oliva	5	5	5

23)Insalata colorata

Trevisana	10	10	15
Carote	10	10	15
Verde	10	10	15
Pomodori	50	60	70
Olio extra vergine d'oliva e aromi	5	5	5

PANE	40	40	60
-------------	----	----	----

Frutta da 130 a 150

pere	130/150	130/150	130/150
mela	130/150	130/150	130/150
arancia	130/150	130/150	130/150
mandaranci	130/150	130/150	130/150
mandarini	130/150	130/150	130/150
mapo	130/150	130/150	130/150
prugne	130/150	130/150	130/150
susine	130/150	130/150	130/150
pesche	130/150	130/150	130/150
meloni	200	200	200
Anguria	300	350	400
Banana (1 volta al mese)	160	180	200

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Fragole	150	150	150
(+ zucchero e limone qb + vaschette)			

La frutta deve essere sostituita una volta al mese con:

Yogurt	125	125	125
Gelato fresco	80	90	100
Budino	125gr	125gr	125gr

Succo di frutta e cracker

Succo di frutta	125	125	125
cracker	30	30	30

Nei periodi più ripetitivi della frutta di stagione - allorché non ne sono reperibili più di due qualità - le sostituzioni sopra descritte avverranno con una frequenza superiore, stabilita dalla Dietista Comunale.

MERENDE

Yogurt e fette biscottate

Yogurt	125
Fette biscottate int. o non	30

yogurt e biscotti

Yogurt	125
o Biscotti int. ai cereali	30

Yogurt e Korn flakes

Yogurt	125
Korn flakes	25

Succo di frutta e fette biscottate

Succo di frutta	125
Fette biscottate int. o non cannuccia	30

Succo di frutta e biscotti

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Succo di frutta	125
Biscotti int. ai cereali	30

Succo di frutta e pop corn

Succo di frutta	125
Pop corn	25
bicchiere	

Succo di frutta e cracker

Succo di frutta	125
cracker	30

Torta 80

pane e crema di nocciole

pane	40
Crema di cioccolato	30

pane e tavoletta di cioccolat

pane	40
Tavoletta di cioccolata	20

Grissini e tavoletta di cioccolata

Grissini	gr 15
Tavoletta di cioccolata	20

pane e olio extra vergine d'oliva

Pane	40
Olio extra vergine d'oliva + origano	5

pane e stracchino

pane	40
Stracchino	30

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

pane e Confettura di frutta extra

pane	40
confettura di frutta extra	30

pane e parmigiano reggiano

pane	40
Parmigiano reggiano	20

Frutta sciroppata + fette biscottate

Frutta sciroppata	150
Fette Biscottate	30
bicchiere	

Frutta sciroppata +cereali

Frutta sciroppata	150
cereali	20
bicchiere	

Banana 180

Pane con: Miele monofiore

pane	40
miele	20
tovagliolo	

fette biscottate con: Miele monofiore

Fette Biscottate	40
miele	20

Latte + biscotti

Latte	150
biscotti	30
bicchiere	

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

Latte +cereali

Latte	150
cereali	30
bicchiere	

Latte e cacao + 1 bicchiere da 160 cc. a perdere

Latte e cacao	150
cacao	6
bicchiere	
biscotti	30

Latte e cacao + 1 bicchiere da 160 cc. a perdere

Latte e cacao	150
cacao	6
bicchiere	
cereali	30

Tè e torta

Tè deteinato in. bustine oppure infusi al bergamotto ecc. + 1 bicchiere da 160 cc. a perdere con	qb
Torta + tovagliolo	80

Fette biscottate e Confettura di frutta extra

Fette Biscottate	30
confetture di frutta extra	25

BRUSCHETTA:

Pane leggermente tostato	40
Pomodoro	60
Olio extra vergine d'oliva + origano	5
+ 1 piatto a perdere + tovagliolo	

Gelato fresco	80
----------------------	----

MERENDA

Sarà consegnata a metà mattina in tutte le scuole, Primarie e secondarie di 1° grado

La frutta del pranzo (sarà lavata nel centro di cottura)

Potrà essere sostituita, nei periodi più ripetitivi della frutta di stagione, con una frequenza di una volta alla settimana a seconda della necessità con:

Yogurt da 125 gr. oppure

Succo e cracker oppure

Gelato

Per i Centri Estivi delle scuole Materne Elementari e Medie sarà consegnato a metà mattina uno spuntino costituito dalla frutta del pranzo più::

Frutta e pane da 30 gr oppure

Frutta e cracker

Potrà essere sostituita, con una frequenza di una volta alla settimana con:

Yogurt da 125 gr. oppure

Succo e cracker oppure

Gelato

Per i centri estivi delle scuole materne elementari e medie, **sarà consegnato a metà mattina uno spuntino costituito da pane e frutta del pranzo.**

La consegna sia per le scuole elementari e medie sia per i centri estivi **avverrà entro le ore 10,15**

Merenda per le scuole Materne e per i Centri Estivi delle scuole Materne Elementari e Medie. da consegnare insieme al pasto. (Fatta eccezione per i prodotti soggetti a temperatura la cui consegna dovrà essere posticipata).

MERENDE

	GR.
Yogurt	125
Fette biscottate int. o non	30
o Biscotti int. ai cereali	30
o Korn flakes muesly cereali ecc. + 1 tovagliolo di carta	25
Succo di frutta + 1 cannuccia o 1 bicchiere monouso	125
Fette biscottate int. o non o Cracker int. o non	30
oppure Biscotti int. ai cereali	30
oppure Pop corn + piattino a perdere	25
Torta + 1 tovagliolo di carta	80
Pane più :	40
Crema di cioccolato	30
o Tavoletta di cioccolato	20
o Stracchino	30
o Confettura di frutta extra	30
o Parmigiano reggiano + 1 tovagliolo di carta	30
Macedonia di frutta fresca + 1 bicchiere da 160 cc. a perdere	150
+ fette biscottate	30
o cereali + 1 tovagliolo di carta	20
Frutta sciroppata + 1 bicchiere da 160 cc. a perdere	150

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

+ fette biscottate	30
o cereali + 1 tovagliolo di carta	20
Banana	150/180
Pane o fette biscottate con: Miele monofiore + 1 tovagliolo	40/20
Latte + 1 bicchiere da 160 cc. a perdere	150
Latte e cacao + 1 bicchiere da 160 cc. a perdere	150 / qb
+ biscotti integrali o ai cereali	30
Korn Flakes Muesly cereali ecc. + 1 tovagliolo di carta	25
Tè deteinato in. bustine oppure infusi al bergamotto ecc. + 1 bicchiere da 160 cc. a perdere con:	qb
Torta + tovagliolo	80
Fette biscottate e Confettura di frutta extra	30/25
oppure: Biscotti int. o cereali	30
Korn flakes Muesly cereali ecc.	25

BRUSCHETTA:

Pane leggermente tostato	40
Pomodoro	60
Olio extra vergine d'oliva + origano	qb
+ 1 piatto a perdere + tovagliolo	
Budino + 1 bicchiere a perdere da 160 cc.	150

Ricette: torte per allergici al latte e alle uova

Ingredienti per 10 bambini circa

<p>TORTA ALLE CAROTE 3 Etti di farina 3 Carote grattugiate 1 Etto di zucchero 1 Bustina di lievito Succo d'arancia qb ½ Bicchiere d'olio 1 Pizzico di sale</p>
--

<p>3 etti di farina ½ Bicchiere d'olio di semi Succo di 1 limone diluito in un bicchiere d'acqua Scorza di limone 2 Mele tagliate a pezzettini 5 Cucchiari di zucchero 1 Pizzico di sale 1 Bustina di lievito</p>
--

TORTA ALLE MELE

Grammature di riferimento per la fornitura di Panini dal pranzo al sacco.

	Materne	Elementari	Adulti
Pane con :	50	60	60
Stracchino + insalata	40/10	50/10	50/10
Annabella + Pomodoro	40/15	50/15	50/15
Tonno e Ricotta	10/40	10/50	10/50
Prosciutto cotto	45	50	50
Prosciutto crudo	40	40	50
Mozzarella + pomodoro	40/25	50/20	50/20
Panini totali cadauno	N° 2	N° 3	N°4

Allegato D.1 di Contratto di Servizio

2 frutti	300	300	300
1 merenda (prevista in tabella)			
Acqua (in litri).	1/2	1/2	1/2

N.B.:

In considerazione degli sprechi calcolati sul prodotto cotto dovuti al taglio, ai cali di cottura superiori alla norma e ai problemi che si verificano durante la distribuzione, **LE GRAMMATURE DEI SECONDI SONO DA INTENDERSI DI LAVORAZIONE.**

Ultime precisazioni in riferimento alle grammature e alla confezione dei pasti

In merito si evidenziano alcuni aspetti tecnico - metodologici:

- Nella confezione dei pasti si ritiene opportuno specificare l'assoluta necessità, di realizzare tutte le preparazioni in modo particolare dietetico, senza peraltro pregiudicare il sapore e la gradevolezza dei piatti. Gli aromatizzanti dovranno essere aromi tipo: rosmarino, basilico, timo maggiorana ecc
- L'olio di frittura non deve mai essere riutilizzato per nessun motivo. il Responsabile del controllo dell'Amministrazione Comunale può accertarsi personalmente dell'effettiva distribuzione dell'olio fritto, che deve essere evacuato negli appositi contenitori.
- Il sugo di pomodoro o ragù per la refezione scolastica, deve essere privo di avanzi cotti o di carne di maiale, senza eccessivi soffritti. Non è autorizzato l'uso di concentrati di pomodoro e l'aggiunta d'acqua per qualsiasi preparazione.
- I minestrone vanno preparati con tutte le verdure fresche, variando il più possibile.
- È vietato l'uso del glutammato di sodio e preparato per brodo.
- **Nei giorni prima delle feste natalizie, pasquali e alla fine dell'anno scolastico, la frutta sarà sostituita da un dolce fresco o gelato e da un menu particolare da concordare con la Dietista.**
- I pasti devono sempre venire inoltrati nel minor tempo possibile.
- I brodi, le salse tipo maionese ecc. le farce e le carni tritate devono essere sempre eliminate. Non possono essere tollerate eccezioni.
- Le scuole potranno occasionalmente essere rifornite di tè, camomilla, zucchero e limoni, in caso di malesseri degli utenti.
- Le Patate al Forno devono essere tagliate mediante macchina cubettatrice a condizione che il disco sia sempre perfettamente funzionante. Il cibo porzionato, quali pizza, pesce o bistecca impanato, frittata e per qualsiasi altro piatto sia necessario, deve essere sporzionato nelle gastronomie interponendo tra gli strati un foglio di carta da forno, al fine di consentire la netta separazione tra le porzioni sempre garantendo un numero di strati adeguato al tipo di piatto contenuto

