

### TABELLA PER LA COMPILAZIONE GIORNALIERA DEI PASTI

I due pasti forniti hanno un contenuto calorico complessivo di circa 2600 Kcal. con le quali si copre circa il 95% del fabbisogno calorico totale medio stimato in circa 2800 Kcal/die, riferito ad individui sani di età compresa tra i 18 e i 30 anni.

Viene inoltre garantito un adeguato apporto di vitamine, sali minerali, oligo e micronutrienti, secondo i fabbisogni raccomandati per i sopra descritti individui.

I micronutrienti sono rappresentati nelle seguenti percentuali, come consigliato dalle già citate Organizzazioni:

- Proteine 12-15% delle Kcal. totali
- Lipidi 25-30% delle Kcal. totali
- Glucidi 55-60% delle Kcal. totali

I pasti sono costituiti da:

- un primo piatto a scelta tra almeno quattro alternative: tre asciutte e una in brodo o minestra; lo stesso piatto non può essere ripetuto più di due volte alla settimana, salvo pasta e riso in bianco e al pomodoro, che si richiede siano presenti ad ogni pasto;
- un secondo piatto a scelta tra almeno cinque alternative:
  - due tradizionali (carni e pesci cucinati),
  - uno ai ferri ("piatto leggero") con la scelta almeno tra tre tipi di carne (manzo, maiale, pollo)
  - una con affettati, roast-beef o prodotti di gastronomia,
  - una con formaggi.

N.B.: Ad ogni pasto almeno un piatto di carne (tra cotta o piatti freddi) dovrà essere di origine non suina

- un contorno a scelta tra almeno tre alternative (di cui due calde)
- un dessert a scelta tra frutta e dolce;
- pane (o grissini o crackers);
- una bevanda (se acqua: due);

Alla ditta appaltatrice è richiesto di consegnare il menù quindicinale o mensile con 15 giorni di anticipo rispetto alla sua entrata in vigore.

Si evidenzia che il secondo piatto "leggero" (fettina di manzo, pollo, maiale magro ai ferri) deve essere sempre a disposizione e grigliato al momento della richiesta dell'utente per tutto l'orario di distribuzione.

**GRAMMATURE MINIME PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI**  
(espresse in grammi e a crudo)

PRIMO PIATTO		grammi
pasta di semola per primi asciutti		100
pasta all'uovo		90
riso per primi piatti asciutti		90
pasta di semola per minestre		40
riso per minestre		40
tortellini o ravioli asciutti (peso crudo)		150
tortellini per brodi (peso crudo)		90
gnocchi di patate		250
lasagne al forno		250
verdure per minestre con pasta/riso		150
legumi secchi per minestre con pasta/riso		30
verdure per creme o zuppe senza pasta/riso		300
insalata di riso o pasta (peso a cotto)		260
sughi vari (peso a cotto)		80
sugo pesto alla genovese		40
burro per pasta/riso in bianco		10
parmigiano o grana padano		10
olio extra vergine di oliva		7
PIZZA tonda tipologie varie (a cotto)		300 min
SECONDO PIATTO		
fetta di manzo, pollo, tacchino		110
braciola di maiale,		150
carne per polpette, polpettoni, verdure ripiene		80
carne per arrostiti, bolliti, spezzatini		110
spiedini di carne (2 per porzione)		100 cad
roast-beef (peso cotto)		90
pollo (con osso)		250
pesce (fritto, lessato, al forno, ai ferri) intero		120
filetti di pesce (al netto di eventuale impanatura)		130
tranci di pesce o molluschi		130
frittata (peso a cotto)		130
prosciutto cotto, insaccati vari		80
prosciutto crudo, bresaola		60
piatto misto di insaccati (totale)		80
tonno o sgombro sgocciolati		80
formaggi da taglio (a pasta dura)		100
latticini freschi (mozzarella, ricotta, stracchino)		125/150
uova comunque preparate (cat. A 60-65)		n. 2
wurstel, salsicce		120
hamburger (manzo)		110
piatti freddi misti:	con grammature proporzionali	90/120
insalatona		250 min
trancio pizza		250
piadina farcita		180 min

## CONTORNI

patate (al forno, fritte, in umido)	200
verdure cotte (peso a cotto) (spinaci, bieta, carote, piselli, fagioli, cavolfiori, fagiolini, zucchine, melanzane, finocchi, ecc.)	150
verdure crude (a foglia)	60
verdure crude (pomodoro, finocchi, carote, ecc.)	120
purè di patate	220
polenta (peso a cotto)	250

## DESSERT

frutta di stagione	150
frutta cotta, sciroppata, in macedonia	150
budino o creme	125
dolce (crostata, torta di mele, croissanterie, ecc.)	125

## PANE

pane comune, all'olio, integrale (2 pezzi)	100
grissini	70

## BIBITA

vino, birra	250
cola, aranciata	250
acqua minerale con o senza gas	500