

**TABELLA PER LA COMPILAZIONE GIORNALIERA DEI PASTI  
PER IL SERVIZIO RISTORANTE**

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

Il menù ristorante deve essere così composto:

- primo piatto a scelta tra:
  - una pasta "gratinata" (lasagne al forno, crespelle o cannelloni, ecc.)
  - una pasta spadellata (pasta, riso, gnocchi, pasta ripiena, ecc.) con sugo del giorno,
  - una zuppa o minestra.Lo stesso piatto non può essere ripetuto più di due volte consecutive alla settimana;
- secondo piatto a scelta tra almeno quattro alternative:
  - due tradizionali (carni, pesci cucinati o frittata o altro);
  - uno ai ferri con la scelta almeno tra tre tipi di carne (manzo, vitello, maiale, pollo e tacchino);
  - piatto freddo (affettati, roast-beef o prodotti di gastronomia, formaggi).Ad ogni pasto almeno un piatto di carne (tra cotta o piatti freddi) dovrà essere di origine non suina.
- Contorno:
  - Un contorno caldo a scelta tra almeno due alternative;
  - patatine fritte al momento (pommes frites);
  - insalate crude miste;
- un dessert a scelta tra frutta e dolce;
- pane (o grissini o crackers);
- una bevanda

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 "ai ferri" (manzo, vitello, maiale, pollo e tacchino) 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 PER RISTORANTE  
(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
 PIATTO UNICO	
Per qualsiasi pietanza deve corrispondere come grammatura prevista da capitolato ad una porzione e mezza	
 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 maxi		250 min
insalatona		150 min

#### CONTORNI

patate (al forno, fritte, in umido)		200
verdure cotte (peso a cotto) (spinaci, bietta, 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