

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 giornalieri sono costituiti da:

- un primo piatto a scelta tra almeno quattro alternative: tre asciutte e una in brodo o minestra/zuppa; 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),
 - vegetariano
 - uno ai ferri ("piatto leggero") con la scelta tutti i giorni di vari tipi di carne tra manzo, maiale, pollo e/o tacchino
 - una con affettati, roastbeef 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);

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, crespelle, cannelloni	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 la grammatura della proposta giornaliera di piatto unico corrisponde ad una volta e mezzo quella prevista da capitolato (ad esempio insalata di riso o pasta 390 g
(260g da capitolato +130g pari al 50% della porzione)

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
carne salada	150/180
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

hamburger (vegetale)	100/110
----------------------	---------

piatti freddi misti:	con grammature proporzionali	90/120
insalatona MAXI		400 min
insalatona		250 min
trancio pizza		250
piadina farcita		180 min
kebab		320/350

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
crackers	50

BIBITA

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