

# ***Comune di Salussola***

*Provincia di Biella*


## **ALLEGATO 2**


**AL CAPITOLATO SPECIALE PER LA CONCESSIONE  
DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA,  
A RIDOTTO IMPATTO AMBIENTALE**

**TABELLE DELLE GRAMMATURE**

## TABELLA DELLE GRAMMATURE:

### SCUOLA PRIMARIA, SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO E ADULTI

	Porzion e (grammi /ml)	
Cereali, derivati e tuberi	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO E ADULTI
Pasta o riso asciutti	60-80	80-90
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	30	40
Gnocchi di patate	160-180	200-220
Farina di mais per polenta	60-80	80-90
Ravioli, tortellini freschi asciutti	100-120	120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	50	60
Patate per contorno	150	180-200
Patate per purea	130	180
Patate per minestrone/passati	30-40	40-50
Patate per creme	60-80	80
Pane comune/integrale	50-60	60
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	25-30	30-40
Pizza pomodoro e mozzarella	160-200	200-230
Legumi freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	20-30	30
Legumi secchi nel primo piatto asciutto	5-10	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	30	30
Legumi secchi per minestrone	10	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	60	80-90
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	20	25-30
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	100-120	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	35-40	40-50
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	80-90	100-110
Coscia di pollo (carne con osso)	100-120	130
Carne per polpette/ripieni	60-70	70-80
Carne per ragù	20	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	90-100	110-130
Pesce surgelato	100-120	130-150
Pesce per sugo	///	///
<i>Tonno in scatola, all'olio di oliva/al naturale</i>	<i>60-80</i>	<i>80-100</i>
Uova	N° 1	N° 1-1½
Uova per preparazioni	N° 1 x 6	N° 1 x 6
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	70-80	80-100
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, Parmigiano, ecc.)	50	50-60
Ricotta di latte vaccino/fiocchi di latte	100	120-150
Ricotta di latte vaccino per preparazioni	20	20-30
Formaggio per preparazioni	10-20	20-30
Mozzarella per pizza/formaggio per piatti unici	60-70	70-80
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	50-60	60-70
Prosciutto cotto per preparazioni	10-20	10-20

	Porzione (grammi/ml)	
	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO E ADULTI
<b>Verdure e frutta</b>		
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	40-50	40-50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	80-100	120-150
Pomodori	80-100	120-150
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	150-200	200
Verdure surgelate da consumare cotte	200	200-250
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	100-130	130-150
Verdura per primi piatti asciutti	40-50	40-50
Verdura per sfornati/focacce/polpette	40-50	40-50
Frutta fresca	150	150-200
Succo di frutta	125	125-150
Olio (per pietanza)	5 (*)	5-6 (*)
Olio per primo piatto in bianco	6-8	8-10
Formaggio grattugiato (per pietanza)	5	5
Latte intero	200	///
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125	125
Budino	100	100-125
Zucchero o miele per dolcificare	5-10	5-10
Dolce (tipo torta)	80	80-100
Gelato alla frutta	80-100	100-120
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)	50-60	50-80
Focaccia	///	///
Biscotti	///	///
<b>Acqua</b>		
Acqua oligominerale (residuo fisso, non superiore a 500 mg/l.)	300ml/utente	

(\*) la quantità di condimento diminuisce proporzionalmente con il numero di razioni preparate.

**N.B.** Il peso degli alimenti si riferisce al CRUDO e al NETTO degli scarti.

Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi più bassi del range per i bambini più piccoli e ai quantitativi più alti del range per i bambini più grandi.