



COMUNE DI NULVI

(Provincia di Sassari)

GRAMMATURE CHE DEVONO ESSERE SEGUITE NELLA PREPARAZIONE DELLE PIETANZE

ALLEGATO “C” al Capitolato speciale d'appalto

Ingredienti:		grammature materne	grammature elementari	grammature medie/adulti
riso o pasta asciutti	Gr.	60	80	90
Sugo di pomodoro	“	40	50	50
Parmigiano per condimento	“	8	10	12
Olio extra vergine di oliva per condimento	“	5	5	5
Verdure e legumi in passato	“	40	50	50
Pasta o riso in brodo (per minestre)	“	40	50	50
Pizza margherita (base pizza)	“	80	90	90
Mozzarella di mucca	“	30	40	70
Pomodori pelati	“	30	40	70
Olio per condimento	“	5	5	5
Carne (coniglio magro, maiale magro, pollo intero, pollo petto, pollo coscia, vitellone magro, tacchino)	“	60	70	90
Pesce (sogliola, merluzzo, halibut, palombo)	“	60	70	80
Prosciutto crudo o cotto sgrassato	“	30	40	50
Formaggio (emmenthal, parmigiano, fontina, pecorino, caciotta mozzarella, stracchino)	“	50	60	70
Legumi per primo piatto	“	30	50	70
Legumi secchi (fagioli, ceci, fave, soia, lenticchie)	“	40	45	60
legumi freschi/surgelati (fagioli, ceci, lenticchie etc)	“	100	100	100
Uovo	“	1 (da gr.80)	1 (da gr.80)	1 (da gr.80)
Verdura cruda per contorno (insalata, carote, finocchi, pomodoro, etc)	“	40-100	60-120	60-150
verdura cotta per contorno (spinaci, carote, finocchi, bieta, carciofi, zucchini, melanzane, fagiolini, etc)	“	80-100	100-120	150
Patate lesse o al forno o a puré, per contorno	“	100	120	150
Frutta fresca di stagione	“	100	150	150
Sale	“	q.b.	q.b.	q.b.
pane	“	50	60	70

N.B.:

- ✓ le grammature sono riferite ad alcuni degli alimenti principali;
- ✓ le grammature sono considerate a crudo e al netto degli scarti.
- ✓ Le grammature per gli insegnanti sono paragonabili a quelle per la Scuola Media.
- ✓ La pizza è considerata piatto unico e completo, per cui un eventuale secondo deve essere leggero (es.: prosciutto cotto e insalata cruda o cotta).

APPORTO CALORICO CONSIGLIATO PER IL PASTO DELLA MENSA. PER FASCIA DI ETÀ **SCUOLA MATERNA** – Kcal. 550 (valore medio)

- PROTEINE gr. 20 (14% cal. Tot.) – LIPIDI gr. 17 (17% cal.tot.) – GLUCIDI gr. 87 (60% cal. Tot);

SCUOLA ELEMENTARE – Kcal. 700 (valore medio)

- PROTEINE gr. 25 (14% cal. Tot.) – LIPIDI gr. 20 (17% cal.tot.) – GLUCIDI gr. 105 (60% cal. Tot);

SCUOLA MEDIA – Kcal. 870 (valore medio)

- PROTEINE gr. 30 (14% cal. Tot.) – LIPIDI gr. 25 (17% cal.tot.) – GLUCIDI gr. 110 (60% cal. Tot);