



***Comune di Pombia***  
*Provincia di Novara*

**ALLEGATO 2**

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

**TABELLE DELLE GRAMMATURE**

## TABELLA DELLE GRAMMATURE:

### SCUOLA DELL'INFANZIA, SCUOLA PRIMARIA E ADULTI

	Porzione (grammi/ml)		
	SCUOLA DELL' INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	ADULTI
<b>Cereali, derivati e tuberi</b>			
Pasta o riso asciutti	50-60	60-80	80-90
Pasta, riso, orzo o simili in brodo	20-30	30	40
Gnocchi di patate	140-150	160-180	200-220
Farina di mais per polenta	50-60	60-80	80-90
Ravioli, tortellini freschi asciutti	80-90	100-120	120
Ravioli, tortellini freschi in brodo	30-40	50	60
Patate per contorno	100-120	150	180-200
Patate per purea	100	130	180
Patate per minestrone/passati	30	30-40	40-50
Patate per creme	40-50	60-80	80
Pane comune/integrale	40-50	50-60	60
Crostini di pane/fette biscottate/crackers	20-25	25-30	30-40
Pizza pomodoro e mozzarella	130-160	160-200	200-230
<b>Legumi</b>			
Legumi freschi/surgelati nel primo piatto asciutto	15-20	20-30	30
Legumi secchi nel primo piatto asciutto	5	5-10	10
Legumi freschi/surgelati per minestrone	15-20	30	30
Legumi secchi per minestrone	5	10	10
Legumi freschi/surgelati per minestre/passati di legumi	45-50	60	80-90
Legumi secchi per minestre/passati di legumi	15	20	25-30
Legumi freschi/surgelati come secondo piatto	80-90	100-120	130-150
Legumi secchi come secondo piatto	25-30	35-40	40-50
<b>Carni, pesce e uova</b>			
Carne (arrosto, petto di pollo, ecc.)	60-70	80-90	100-110
Coscia di pollo (carne con osso)	80-90	100-120	130
Carne per polpette/ripieni	50-60	60-70	70-80
Carne per ragù	15	20	20
Pesce fresco (sogliola, platessa, ecc.)	70-80	90-100	110-130
Pesce surgelato	90-100	100-120	130-150
Pesce per sugo	///	///	///
<i>Tonno in scatola, all'olio di oliva/al naturale</i>	60	60-80	80-100
Uova	N° 1	N° 1	N° 1-1½
Uova per preparazioni	N° 1 x 8	N° 1 x 6	N° 1 x 6
<b>Formaggi</b>			
Formaggi freschi (mozzarella, primosale, crescenza, ecc.)	50-60	70-80	80-100
Formaggi fermentati/stagionati (fontina, toma, Parmigiano, ecc.)	30-40	50	50-60
Ricotta di latte vaccino/fiocchi di latte	70-80	100	120-150
Ricotta di latte vaccino per preparazioni	20	20	20-30
Formaggio per preparazioni	10	10-20	20-30
Mozzarella per pizza/formaggio per piatti unici	40-50	60-70	70-80
<b>Affettati</b>			
Salumi affettati (prosciutto crudo/cotto, bresaola)	40-50	50-60	60-70
Prosciutto cotto per preparazioni	10	10-20	10-20

	Porzione (grammi/ml)		
	SCUOLA DELL' INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO E ADULTI
<b>Verdure e frutta</b>			
Ortaggi a foglia crudi (insalate)	30-40	40-50	40-50
Ortaggi pesanti freschi da consumare crudi (finocchi, carote, ecc.)	60-80	80-100	120-150
Pomodori	60-80	80-100	120-150
Ortaggi a foglia/pesanti freschi da consumare cotti	100-130	150-200	200
Verdure surgelate da consumare cotte	150	200	200-250
Misto verdura fresca/surgelata per minestrone/passati	80-100	100-130	130-150
Verdura per primi piatti asciutti	30-40	40-50	40-50
Verdura per sfornati/focacce/polpette	30-40	40-50	40-50
Frutta fresca	130-150	150	150-200
Succo di frutta	125	125	125-150
<b>Condimenti</b>			
Olio (per pietanza)	3-4 (*)	5 (*)	5-6 (*)
Olio per primo piatto in bianco	5-6	6-8	8-10
Formaggio grattugiato (per pietanza)	3-5	5	5
<b>Latte e derivati</b>			
Latte intero	150	200	///
Yogurt intero bianco/con frutta/con miele	125	125	125
Budino	80-100	100	100-125
<b>Dolci, dessert, ecc.</b>			
Zucchero o miele per dolcificare	5	5-10	5-10
Dolce (tipo torta)	50-60	80	80-100
Gelato alla frutta	50-80	80-100	100-120
Gelato alle creme (biscotto, tartufo, cornetto, ecc.)		50-60	50-80
Focaccia	50	///	///
Biscotti	30	///	///
<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.