

ALLEGATO "A" CAPITOLATO D'APPALTO
MENSA SCOLASTICA

**TABELLE DIETETICHE E GRAMMATURE PER BAMBINI
SCUOLA DELLA INFANZIA ROCCAPIEMONTE**

I settimana

AUTUNNO-INVERNO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto	Pasta al pomodoro (pasta 60 g; pelati sgocciolati 50g; olio extravergine d'oliva 4g; parmigiano reggiano 4g sale q.b.)	Pasta con minestrone (pasta 40g; minestrone surgelato 60g; olio extravergine d'oliva 4g; parmigiano reggiano 4g; sale q.b.)	Riso e piselli (riso 70g; piselli 40g; parmigiano reggiano 5g; olio extravergine d'oliva 5g; sale q.b.)	Risotto al pomodoro (riso parboiled 60g; parmigiano reggiano 5g; olio extravergine di oliva 5g; sale q.b.)	Pasta con fagioli (pasta 40g; fagioli secchi 20gr; pelati sgocciolati q.b.; olio extravergine d'oliva 4g; sale q.b.)
Secondo piatto	Petto di pollo panato (petto di pollo 50g; pane grattugiato q.b.; olio extravergine d'oliva 5; uovo pastorizzato q.b.; sale q.b)	Bocconcini di mozzarella (bocconcini n° 3 di grammi 30c.a)	Prosciutto cotto senza polifosfati (40g)	Carne alla pizzaiola (carne di vitello 50g; pomodori pelati 20g olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)	Bastoncini di filetto di merluzzo surgelati al forno con limone (numero 3)
Contorno	Insalata (insalata lattuga 80g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Fagiolini all'olio (fagiolini 90g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Carote lesse con olio ed aceto (carote 70g; olio extravergine d'oliva 4g; odori, aceto e sale q.b.)	Insalata e carote (insalata lattuga 25g; carote 40g; olio extravergine d'oliva 5g; sale ed aceto q.b.)	Patate al forno (patate pulite 100g; olio extravergine d'oliva 5g; odori e sale q.b.)
Pane	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Frutta fresca di stagione	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g



II settimana

AUTUNNO-INVERNO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto	Pasta in brodo (riso parboiled 30g; brodo vegetale 100cc; parmigiano reggiano 5g; prezzemolo q.b.; sale q.b.)	Pasta e lenticchie (pasta 30g; lenticchie 30; olio extravergine d'oliva 4g; sale q.b.)	Pasta con patate (pasta 50g; patate 60g; parmigiano reggiano 5g; cipolla 10g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi q.b.)	Pasta al pomodoro e basilico (pasta fusilli o rigatoni 60g; pomodori pelati 20g; olio extravergine d'oliva 5g; parmigiano reggiano 5g; basilico e sale q.b.)	Pasta/ riso all'olio (pasta/ riso 60g; olio extravergine d'oliva 7g; parmigiano reggiano 5g; sale q.b.)
Secondo piatto	Hamburger di carne di vitello 1° scelta (carne di vitello 70g; sale o odori q.b.)	Bocconcini di mozzarella (bocconcini n° 3 di grammi 30c.a)	Filetti di sogliola (filetti di sogliola 50g; farina bianca 5g; olio extravergine d'oliva 5g)	Frittata (uova 60g; parmigiano reggiano 10g; olio q.b.)	Petto di tacchino in umido (tacchino 70g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)
Contorno	Piselli in umido (piselli surgelati 60g; olio extravergine d'oliva 4g; odori e sale q.b.)	Spinaci all'olio (spinaci 80g; olio extravergine d'oliva 5g)	Insalata (insalata di lattuga 80g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Insalata di mais (mais 80g; olio extravergine d'oliva 5; limone q.b.)	Patatine al forno o fritte (patate pulite 100g; olio extravergine d'oliva 5g; odori e sale q.b.)
Pane	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Frutta fresca di stagione	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g

III settimana

AUTUNNO-INVERNO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto	Pasta al pomodoro (pasta 60 g; pelati sgocciolati 50g; olio extravergine d'oliva 4g; parmigiano reggiano 4g sale q.b.)	Pasta e ceci (pasta 40g; ceci secchi 25g; olio extravergine d'oliva 5g; sale q.b.)	Pasta con zucchine (pasta 60g; zucchine 30g; pomodori pelati 20g; olio extravergine d'oliva 10; parmigiano reggiano 5g; cipolle 5g; sale q.b.)	Fusilli al pomodoro (fusilli 70g; pelati sgocciolati 45g; parmigiano reggiano 5g; sale q.b.)	Pasta con minestrone (pasta 40g; minestrone surgelato 60g; olio extravergine d'oliva 4g; parmigiano reggiano 4g; sale q.b.)
Secondo piatto	Polpette di carne al pomodoro (carne tritata di vitello 1° scelta 50g; uova ogni 10 porzioni n° 1; parmigiano reggiano 3g; pelati sgocciolati 10g; mollica di pane e sale q.b.)	Coscia di pollo al forno (coscia o fuso di pollo 80g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)	Frittatina con patate e parmigiano (uovo pastorizzato 60g; patate 80g; olio extravergine d'oliva 5g; parmigiano reggiano 5g; latte 5g; sale q.b.)	Filetti di merluzzo in umido (filetti di merluzzo spinato 90g; pelati sgocciolati 25g; olio extravergine d'oliva 5g; sale q.b.)	Bocconcini di mozzarella (bocconcini n° 3 di grammi 30c.a)
Contorno	Carote lesse con olio e aceto (carote 70g; olio extravergine d'oliva 4g; odori, aceto e sale q.b.)	Spinaci all'olio (spinaci 80g; olio extravergine d'oliva 5g)	Insalata (insalata di lattuga 80g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Patate arrosto (patate 80g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)	Fagiolini all'olio (fagiolini 90g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)
Pane	50g	50g	50g	50g	50g
Frutta fresca di stagione	150g	150g	150g	150g	150g

IV settimana

AUTUNNO-INVERNO

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto	Pasta con minestrone (pasta 40g; minestrone surgelato 60g; olio extravergine d'oliva 4g; parmigiano reggiano 4g; sale q.b.)	Pasta e lenticchie (pasta 30g; lenticchie 30; olio extravergine d'oliva 4g; sale q.b.)	Pasta con patate (pasta 50g; patate 60g; parmigiano reggiano 5g; cipolla 10g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi q.b.)	Pasta al pomodoro e basilico (pasta fusilli o rigatoni 60g; pomodori pelati 20g; olio extravergine d'oliva 5g; parmigiano reggiano 5g; basilico e sale q.b.)	Gnocchi freschi di patate al forno (gnocchi 160g; pelati sgocciolati 60g; olio extravergine d'oliva 5g; parmigiano reggiano 5g; sale q.b.)
Secondo piatto	Petto di tacchino in umido (tacchino 70g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)	Gateau di patate (patate 100g; fontina 20g; uovo pastorizzato 10g; parmigiano reggiano 5g; olio extravergine d'oliva 5g; latte, pane grattugiato, prezzemolo e sale q.b.)	Filetti di sogliola (filetti di sogliola 50g; farina bianca 5g; olio extravergine d'oliva 5g)	Prosciutto crudo tipo dolce (eliminare grasso visibile 50g)	Bocconcini di mozzarella (bocconcini n° 3 di grammi 30c.a)
Contorno	Piselli in umido (piselli surgelati 60g; olio extravergine d'oliva 4g; odori e sale	Spinaci all'olio (spinaci 80g; olio extravergine d'oliva 5g)	Insalata (insalata di lattuga 80g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Insalata di mais (mais 80g; olio extravergine d'oliva 5; limone q.b.)	Patatine al forno (patate pulite 100g; olio extravergine d'oliva 5g; odori e sale
Pane	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Frutta fresca di stagione	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g



I settimana

PRIMAVERA-ESTATE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto	Pasta al pomodoro (pasta 60 g; pelati sgocciolati 50g; olio extravergine d'oliva 4g; parmigiano reggiano 4g sale q.b.)	Pasta con zucchini (pasta 60g; zucchine 30g; pomodori pelati 20g; olio extravergine d'oliva 10g; parmigiano reggiano 5g; cipolle 5g; aromi e sale q.b.)	Insalata di riso (riso parboiled 50g; tonno sott'olio sgocciolato 20g; wurstel 5g; carote 20g; fagiolini 20g; mozzarella a cubetti 10g; olive snocciolate 10g; olio extravergine d'oliva 5g; sale e aromi q.b.)	Risotto al pomodoro (riso parboiled 60g; parmigiano reggiano 5g; olio extravergine di oliva 5g; sale q.b.)	Pasta con patate (pasta 50g; patate 60g; parmigiano reggiano 5g; cipolla 10g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi q.b.)
Secondo piatto	Petto di pollo panato (petto di pollo 50g; pane grattugiato q.b.; olio extravergine d'oliva 5; uova pastorizzato q.b.; sale q.b.)	Bocconcini di mozzarella (bocconcini n° 3 di grammi 30c.a)	Prosciutto cotto senza polifosfati (40g)	Carne alla pizzaiola (carne di vitello 50g; pomodori pelati 20g olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)	Bastoncini di filetto di merluzzo surgelati al forno con limone (numero 3)
Contorno	Insalata (insalata lattuga 80g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Fagiolini all'olio (fagiolini 90g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Carote lesse con olio ed aceto (carote 70g; olio extravergine d'oliva 4g; odori, aceto e sale q.b.)	Insalata e carote (insalata lattuga 25g; carote 40g; olio extravergine d'oliva 5g; sale ed aceto q.b.)	Patate al forno (patate pulite 100g; olio extravergine d'oliva 5g; odori e sale q.b.)
Pane	50 g	50 g	50 g	50 g	50 g
Frutta fresca di stagione	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g

II settimana

PRIMAVERA-ESTATE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto	Pasta al pomodoro e basilico (pasta fusilli o rigatoni 60g; pomodori pelati 20g; olio extravergine d'oliva 5g; parmigiano reggiano 5g; basilico e sale q.b.)	Pasta al tonno (pasta 60g; tonno sott'olio 20g; pomodori pelati 20g; olio extravergine d'oliva 5g; cipolla 2g; sale q.b.)	Pasta e piselli (pasta 40g; piselli 30g; parmigiano reggiano 5g; olio extravergine d'oliva 5g; sale q.b.)	Risotto al pomodoro (riso parboiled 60g; pomodori pelati 35g; parmigiano reggiano 5g; olio extravergine d'oliva 5g; sale e aromi q.b.)	Pasta con zucchine (pasta 60g; zucchine 30g; pomodori pelati 20g; olio extravergine d'oliva 10g; parmigiano reggiano 5g; cipolle 5g; aromi e sale q.b.)
Secondo piatto	Hamburger di carne di vitello 1° scelta (carne di vitello 70g; sale o odori q.b.)	Mozzarella (bocconcini di 30g; numero 3)	Filetti di sogliola (filetti di sogliola 50g; farina bianca 5g; olio extravergine d'oliva 5g)	Frittata (uova 60g; parmigiano reggiano 10g; olio q.b.)	Petto di tacchino in umido (tacchino 70g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)
Contorno	Piselli in umido (piselli surgelati 60g; olio extravergine d'oliva 4g; odori e sale q.b.)	Spinaci all'olio (spinaci 80g; olio extravergine d'oliva 5g)	Insalata (insalata di lattuga 80g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Insalata di mais (mais 80g; olio extravergine d'oliva 5; limone q.b.)	Patatine al forno o fritte (patate pulite 100g; olio extravergine d'oliva 5g; odori e sale q.b.)
Pane	50g	50g	50g	50g	50
Frutta fresca di stagione	150g	150g	150g	150g	150g

III settimana

PRIMAVERA-ESTATE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto	Pasta al pomodoro (pasta 60 g; pelati sgocciolati 50g; olio extravergine d'oliva 4g; parmigiano reggiano 4g sale q.b.)	Pasta con patate (pasta 50g; patate 60g; parmigiano reggiano 5g; cipolla 10g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi q.b.)	Pasta all'olio (pasta 60g; olio extravergine d'oliva 7g; parmigiano reggiano 5g; sale q.b.)	Insalata di riso (riso parboiled 50g; tonno sott'olio sgocciolato 20g; wurstel 5g; carote 20g; fagiolini 20g; mozzarella a cubetti 10g; olive snocciolate 10g; olio extravergine d'oliva 5g; sale e aromi q.b.)	Gnocchi freschi di patate al forno (gnocchi 160g; pelati sgocciolati 60g; olio extravergine d'oliva 5g; parmigiano reggiano 5g; sale q.b.)
Secondo piatto	Polpette di carne al pomodoro (carne tritata di vitello 1° scelta 50g; uova ogni 10 porzioni n° 1; parmigiano reggiano 3g; pelati sgocciolati 10g; mollica di pane e sale q.b.)	Coscia di pollo al forno (coscia o fuso di pollo 80g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)	Frittatina con patate e parmigiano (uovo pastorizzato 60g; patate 80g; olio extravergine d'oliva 5g; parmigiano reggiano 5g; latte 5g; sale q.b.)	Filetti di merluzzo in umido (filetti di merluzzo spinato 90g; pelati sgocciolati 25g; olio extravergine d'oliva 5g; sale q.b.)	Bocconcini di mozzarella (bocconcini di grammi 30 c.a; numero 3)
Contorno	Carote lesse con olio e aceto (carote 70g; olio extravergine d'oliva 4g; odori, aceto e sale q.b.)	Spinaci all'olio (spinaci 80g; olio extravergine d'oliva 5g)	Insalata (insalata di lattuga 80g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Patate arrosto (patate 80g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)	Fagiolini all'olio (fagiolini 90g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)
Pane	50g	50g	50g	50g	50g
Frutta fresca di stagione	150g	150g	150g	150g	150g



IV settimana

PRIMAVERA-ESTATE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo piatto	Pasta al pesto (pasta 70g; pesto- basilico, pinoli, parmigiano reggiano- 20g; olio extravergine d'oliva 7g; aglio q.b.)	Pasta alla campagnola (pasta, sedanini, 70g; carote + zucchine+fagio lini+patate 50g; parmigiano reggiano 5g; aromi q.b.)	Pasta con carote (pasta 60g; carote 30g; pomodori pelati 20g; olio extravergine d'oliva 10g; parmigiano reggiano 5g; cipolle 5g; sale e aromi q.b.)	Pasta al pomodoro e basilico (pasta fusilli o rigatoni 60g; pomodori pelati 20g; olio extravergine d'oliva 5g; parmigiano reggiano 5g; basilico e sale q.b.)	Risotto al pomodoro e ortaggi (riso parboiled 70g; pomodori pelati 30g; carote+sedano+ copolle+basilic o 40g; mozzarella a cubetti 20g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)
Secondo piatto	Petto di tacchino in umido (tacchino 70g; olio extravergine d'oliva 5g; aromi e sale q.b.)	Gateau di patate (patate 100g; fontina 20g; uovo pastorizzato 10g; parmigiano reggiano 5g; olio extravergine d'oliva 5g; latte, pane grattugiato, prezzemolo e sale q.b.)	Filetti di sogliola (filetti di sogliola 50g; farina bianca 5g; olio extravergine d'oliva 5g)	Prosciutto crudo tipo dolce (eliminare grasso visibile 50g)	Bocconcini di mozzarella (bocconcini di grammi 30 c.a.; numero 3)
Contorno	Piselli in umido (piselli surgelati 60g; olio extravergine d'oliva 4g; odori e sale q.b.)	Spinaci all'olio (spinaci 80g; olio extravergine d'oliva 5g)	Insalata (insalata di lattuga 80g; olio extravergine d'oliva 10g; sale q.b.)	Insalata di mais (mais 80g; olio extravergine d'oliva 5; limone q.b.)	Patatine al forno (patate pulite 100g; olio extravergine d'oliva 5g; odori e sale q.b.)
Pane	50g	50g	50g	50g	50g
Frutta fresca di stagione	150g	150g	150g	150g	150g