

ALLEGATO 2

GARA APPALTO RISTORAZIONE

APSP“SAN GIOVANNI”MEZZOLOMBARDO

GRAMMATURE - TABELLA DIETETICA

INDICAZIONI SPECIFICHE:

Le grammature sotto riportate sono da considerarsi: a secco-crudo, sgocciolato, scongelato, al netto dei condimenti, al netto dagli scarti (nonchè del grasso per la carne e il pesce), salvo dove diversamente indicato in modo specifico.

Le grammature si intendono per singola persona, per ogni pasto; nel caso di monoporzioni queste si intendono indivisibili.

Nel caso di prodotti combinati (es: latte e biscotti) le grammature totali si intendono come somma delle singole grammature dei singoli prodotti (es: grammatura latte + grammatura biscotti).

Nel caso di piatto unico le porzioni dei singoli componenti vanno aumentate fino a raggiungere la grammatura media del pasto completo standard.

Per i contorni caldi, la grammatura a persona va considerata come media delle singole grammature dei singoli prodotti indicati.

Nel caso di prodotti non riportati nell'elenco di cui sotto, le grammature sono da considerare per analogia.

PRINCIPALI PRODOTTI DI CONSUMO:

PANE E PRODOTTI DA FORNO

pane	gr. 40/50
pane/fette biscottate per trasporto a domicilio	gr. 80
crostini di pane (per minestre, ecc)	gr. 30
grissini (in monoporzioni)	gr. 30
fette biscottate (in monoporzioni)	gr. 45
biscotti frollini solubili (in monoporzioni)	gr. 45
trancio di pizza	gr. 250 (peso a cotto)

PRIMI PIATTI

pasta secca	gr. 80
pastina per minestre varie	gr. 40
semolino	gr. 40
ravioli asciutti	gr. 180
tortellini	gr. 180
ravioli/tortellini in brodo	gr. 100 di pasta
gnocchi	gr. 180

fettuccine	gr. 90	
lasagne ripiene (carne, vegetariane)	gr. 200 (peso a cotto)	
cannelloni ripieni	gr. 200 (peso a cotto)	
riso asciutto	gr. 80	
riso per minestre/in brodo	gr. 40	
farina per polenta (mista nera-gialla)	gr. 80	
patate	gr. 200	
canederli alla trentina	gr. 120	
minestrone di verdure, pasta e fagioli, ecc		cc 250
creme di verdura, vellutate, passati di verdura, ecc		cc 250
Minestra di latte, semolino, panada		cc 250

SECONDI PIATTI

CARNE

fettina vitellone	gr. 120
arrosto	gr. 120
bollito	gr. 120
spezzatino	gr. 150
hamburger magro	gr. 120
polpette	gr. 120
braciola di maiale con osso	gr. 180
salsicce	gr. 120
pollo con osso	gr. 180
coniglio con osso	gr. 180
petto di tacchino	gr. 120
petto di pollo	gr. 120
fesa di tacchino	gr. 120
vitello	gr. 120
manzo	gr. 120
maiale	gr. 120
cotechino	gr. 80
lingua salmistrata	gr. 120
trippa	gr. 120
fegato	gr. 80
bistecca ai ferri di vitello	gr. 120
piatti composti	gr. 150

PESCE

merluzzo	gr. 150
seppioline	gr. 150
sogliole panate	gr. 150
frittura di pesce	gr. 120
tonno in scatola	gr. 60
sgombro	gr. 60
pesce a filetti	gr. 150
pesce a tranci	gr. 150
piatti composti	gr. 180

UOVA

Uova (in varia modalità)	n° 02
Frittata d'uovo	gr. 120

FORMAGGI

mozzarella	gr. 100
Parmigiano reggiano/Grana Padano/Trentino	gr. 70
crescenza	gr. 100
fontal	gr. 70
taleggio	gr. 70
emmental	gr. 70
robiola	gr. 70
gorgonzola/stracchino	gr. 70
ricotta	gr. 100
formaggini	gr. 75
caciotta	gr. 70
provolone	gr. 70
fontina	gr. 70
groviera	gr. 70
altri formaggi locali	gr. 70

SALUMI

wurstel	gr. 120
prosciutto cotto e crudo	gr. 80
prosciutto cotto tritato	gr. 100
bresaola	gr. 100
speck/coppa	gr. 80
salame tipo ungherese	gr. 80
salame cotto/rosa	gr. 80
pancetta	gr. 80
mortadella	gr. 80
altri salumi locali	gr. 80

CONTORNI

VERDURE, ecc (FRESCHE o SURGELATE)

patate	gr. 200
purè	gr. 150
carote	gr. 150
asparagi	gr. 150
melanzane	gr. 150
spinaci, biette, coste, catalogna, erbette	gr. 150
pomodori	gr. 150
cetrioli	gr. 150
finocchi	gr. 150
zucchine	gr. 150
peperoni	gr. 150
fagiolini	gr. 150
mais	gr. 100

piselli	gr. 100
funghi	gr. 150
sottoaceti	gr. 50
zucchine/pomodori/peperoni ripiene	gr. 180
verdure miste per minestrone, passati, creme	gr. 200

LEGUMI SECCHI

lenticchie	gr. 50
fagioli	gr. 50
piselli	gr. 50
piselli/fagioli/ceci/lenticchie per minestra	gr. 30

VERDURE FRESCHE

Insalata di vario tipo	gr. 50
misto di verdure crude di stagione	gr. 150

CONDIMENTI – SUGHI (di altri piatti)

pelati	gr. 60
olio extra vergine d'oliva	gr. 10
grana/parmigiano grattugiato	gr. 10
burro	gr. 10
pesto	gr. 10
pesce	gr. 50
carne per sugo ragù	gr. 40
affettati come ingredienti	gr. 30
verdure e legumi per risotti e paste	gr. 60
condimenti (per brodo, ecc)	quanto basta

FRUTTA (ove disponibile deve essere senza semi)

Mela, Pera, Albicocche, Pesche, Prugne, Uva, Kiwi,	
Mandarini, Mandaranci, Banane	gr. 150
Arancia	gr. 200
Melone	gr. 300
Anguria	gr. 450
Fragole	gr. 250
Frutta Cotta (mele, pere, prugne, ecc)	gr. 150
Macedonia di frutta fresca	gr. 150
Mousse/Purea di Frutta	gr. 100

LATTICINI e SIMILI

Latte	ml. 300
Caffelatte	ml. 300
Caffè d'orzo	ml. 300
Latte/biscotto	ml. 300 + la grammatura dei biscotti
The	ml. 300
Yogurt magro/intero/alla frutta/gusti vari	gr. 125/150

DESSERT

Gelato vari gusti	gr. 100/150
Budino vari gusti	gr. 100/150
Torte a fette	gr. 100

BEVANDE

acqua (ai pasti)	1/2 lt.
vino locale rosso e bianco (ai pasti)	ml. 125
succo di frutta vari gusti	ml. 125
brodo, the, bevande sciroppate	ml. 200
camomilla/tisana	ml. 200

ALTRO

Sale iodato (anche in bustine monoporzioe)	quanto basta
Zucchero (anche in bustine monoporzioe)	gr. 5
Pepe (anche in bustine monoporzioe)	quanto basta
Marmellate/miele monoporzioe	gr. 25/30

IDRATAZIONE FUORI PASTO 2 litri al giorno per ospite aggiuntivi rispetto alle bevande ai pasti. L'Idratazione è composta dai vari tipi di bevande come indicato nel capitolato.