



REGIONE PIEMONTE  
PROVINCIA DI BIELLA  
**COMUNE DI SANDIGLIANO**

**CAPITOLATO D'APPALTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA  
PERIODO 01.09.2017 – 31.08.2020**

**ALLEGATO A4**

**TABELLE DIETETICHE DELLE GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI**

<b>ALIMENTO (peso a crudo al netto degli scarti)</b>	<b>SCUOLA INFANZIA ( 3 - 6 anni) dose in grammi</b>	<b>SCUOLA PRIMARIA ( 6 - 11 anni) dose in grammi</b>
<b>CEREALI E DERIVATI</b>		
Pasta, riso, orzo, farro, mais (farina), pasta all'uovo secca (nel caso di minestre/brodo la porzione è dimezzata)	50-60	70-80
Pasta all'uovo fresca	90	120
Pasta all'uovo ripiena	100	130
Gnocchi di patate	100	150
Gnocchi alla romana	110	140
Pane	30-50	50-60
Grissini	30	35
Pizza base surgelata	90	130
Prodotti da forno dolci ( es. biscotti secchi)	30	40
Prodotti da forno salati ( es. crackers)	20	25
<b>LEGUMI</b>		
Legumi con pasta o riso	20	30
Legumi secchi contorno	20	25
Piselli surgelati contorno/crema	40	60
<b>VEGETALI</b>		
Ortaggi vari	100	150
Insalate	40	50
Pomodori da insalata	60	100
Carote e finocchi crudi	40	40
Verdura cotta	100	120
Verdure miste per minestre di verdura	150	200
Verdure miste per preparazioni diverse	40-60	60-80
Pomodori pelati per sugo (primi/secondi piatti)	50	60
Verdure miste per salse di condimento	60-90	80-110
Frutta fresca di stagione	120-130	130-150
Frutta cotta	100	120
Macedonia di frutta fresca	120	140
Frutta secca oleosa	15	25
Patate forno/lesse	120-150	150-180
Patate purè/sformato/crocchette	100-110	120-150
<b>CARNE, PESCE (peso fresco o scongelato)</b>		
Arrostato o brasato/spezzatino di maiale/tacchino	80-90	100
Bistecche/fettine/hamburger pollo/tacchino/manzo/vitello/maiale	60-70	70-80
Pollo arrosto	100-120	120-140
Coniglio polpa	80	100
Carne ragù	15-20	20-25
Pesce al forno/involtini/lessato	100-120	120-140



REGIONE PIEMONTE  
PROVINCIA DI BIELLA  
**COMUNE DI SANDIGLIANO**

<b>ALIMENTO</b> (peso a crudo al netto degli scarti)	<b>SCUOLA INFANZIA</b> ( 3 - 6 anni) dose in grammi	<b>SCUOLA PRIMARIA</b> ( 6 - 11 anni) dose in grammi
Tonno al naturale	60	80
Platessa (filetto)	80	100
Merluzzo (filetto)	80	100
Sogliola (filetto)	80	100
Bresaola, prosciutto cotto o crudo	40	50
<b>UOVA</b>		
Per frittata	50 (1 uovo)	50 (1 uovo)
Per sfornati	30-40	40-50
Per carbonara	15	18
Per cotoletta/impasti di carne	10	12
<b>FORMAGGI</b>		
Formaggi freschi (stracchino, robiola, mozzarella) pietanza	60	80
Formaggi stagionati pietanza	40	50
Ricotta	70	80
Piatto misto di formaggi	40	50
Parmigiano/ Grana Padano grattugiato per primo piatto	5	5
Per ripieni (polpette, frittate)	15	20
Yogurt	125	125
Yogurt al naturale (per creme e salse)	15	20
Latte parzialmente scremato (per preparazioni)	5	5
<b>CONDIMENTI</b>		
Olio extravergine di oliva a crudo per primi, secondi piatti e contorni	5	5
Burro a crudo per primi piatti	3	4
Pesto	5	10
<b>DOLCI E PRODOTTI VARI</b>		
Concentrato di pomodoro	5	5
Zucchero	7	8
Marmellata / miele	25	30