

**CAPITOLATO D'APPALTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA  
PERIODO 01.09.2021 – 31.08.2025****TABELLE DIETETICHE DELLE GRAMMATURE DEGLI ALIMENTI**

ALIMENTO (peso a crudo al netto degli scarti)	SCUOLA INFANZIA ( 3 - 6 anni) dose in grammi	SCUOLA PRIMARIA ( 6 - 11 anni) dose in grammi
<b>CEREALI E PRIMI PIATTI</b>		
Asciutti: pasta, pasta all'uovo secca, riso, farina polenta, orzo, farro, cous cous ecc.	40-50	60-80
In brodo: pasta, riso, orzo, crostini	20-25	30-35
Pasta ripiena asciutta / all'uovo fresca	60-80	80-100
Pasta ripiena in brodo	30-40	40-60
Gnocchi di patate / alla romana (peso a cotto)	100-130	130-160
Pizza al pomodoro o bianca (peso a cotto)	120-150	160-190
Lasagne (peso a cotto)	120-150	160-180
Pane	40-50	50-60
Grissini e altri prodotti da forno secchi	30-40	40-50
<b>CARNE, PESCE (peso fresco o scongelato)</b>		
Carne	50-60	70-90
Carne con osso (+ 30%)	65-80	90-120
Pesce in scatola	50-60	60-70
Pesce	70-80	80-100
<b>LEGUMI</b>		
Legumi secchi (in passati o primi asciutti )	10-15	20-30
Legumi freschi (in passati o primi asciutti )	30-50	60-100
Legumi secchi (come secondo o contorno)	20-25	25-30
Legumi freschi (come secondo o contorno)	60-80	80-100
<b>VERDURE</b>		
Verdura cruda a foglia	20-30	30-40
Verdura cruda (julienne, a pezzi)	50-100	70-120
Carote crude (gr. min.), finocchi crudi (gr. max.),	50-100	70-120
Pomodori da insalata	80-100	100-130
Verdura cotta (gr. min. per verdure a pezzi, gr. max. spinaci, erbette ecc.)	80-100	100-150
Patate contorno (gr. min. per purea)	100-130	130-150
<b>FRUTTA</b>		
Frutta fresca	min. 100	min. 120
Frutta secca oleosa	10-20	20-30
<b>ALTRI ALIMENTI</b>		
Bresaola, prosciutto	40-50	60-70
Uova	1 uovo)	(1 uovo)
Formaggi freschi	50-60	60-80
Formaggi stagionati	40-50	50-60
Olio extravergine di oliva a crudo per primi, secondi piatti e contorni	5 (per ciascun piatto)	5 (per ciascun piatto)
Burro a crudo	2-3	3-4