



Comune di Lastra a Signa

(Provincia di Firenze)

Allegato 2) CAPITOLATO DI GARA SERVIZIO REFEZIONE SCOLASTICA

COMPOSIZIONE MENSILE DELLE TABELLE DIETETICHE

PRIMO PIATTO (in grammi)

1° piatto	Infanzia	Primaria	Nido	Adulti
Passato o minestrone di verdura o legumi (pasta o riso) 4 volte	30	40	30	40
Riso, risotto (*) 4 volte	60	80	50	100
Gnocchi di patate 1 volta	120	170	100	200
Pasta corta asciutta (**) 8 volte	60	80	50	100
Pasta all'uovo (ravioli) o lasagne 3 volte	60	80	50	100

Note:

(*) sostituibile con insalata di riso

(**) all'olio, al pesto, al pomodoro, con sughi vegetali (zucchine, melanzane, ecc.) al ragù (una volta può essere sostituita con crostoni di pane, mozzarella e pomodoro nella quantità di una e mezza o due fette di pane, o pizza); sostituibile con panzanella.

SECONDO PIATTO (in grammi)

2° piatto	Infanzia	Primaria	Nido	Adulti
Carne bovina di prima scelta 4 volte	60	80	50	100
Pollo 1 volta	¼	¼	50	¼
Uova e prosciutto cotto (*) 1 volta uova prosciutto cotto	1 20	1 30	30	1 40
Pesce (°) (**) 4 volte	80	110	70	140
Prosciutto crudo magro oppure Formaggio 4 volte				
Prosciutto crudo (***)/cotto	40	40	30	60
Formaggio (****)	50	60	40	80
Petto di pollo o tacchino 4 volte	60	80	50	100
Arista di maiale magra 2 volte	60	80	50	100
(°) Tonno	60	70		90

Note:

(*) prosciutto cotto senza polifosfati

(**) filetti di sogliola, merluzzo, palombo

(***) prosciutto crudo dolce magro

(****) mozzarella, parmigiano, stracchino, belpaese, caciotta dolce, emmenthal provenienti da agricoltura biologica. La grammatura può variare in base al tipo di formaggio

(°) in alternativa



Comune di Lastra a Signa

(Provincia di Firenze)

PANE (in grammi)

Pane	Infanzia	Primaria	Nido	Adulti
1 volta al giorno	60	80	40	100

CESTINO (per eventuali gite scolastiche)

Se richiesto il pranzo a sacco dovrà essere così composto:

- 1 panino con prosciutto cotto (senza polifosfati) prosciutto gr. 30
- 1 panino con prosciutto crudo dolce prosciutto gr. 30
- 1 panino con formaggio formaggio gr. 50
- 2 frutti
- 1 cioccolata
- 1 panino vuoto
- 1 succo di frutta

CONTORNI(in grammi)

Contorno	Infanzia	Primaria	Nido	Adulti
Patate (*) 4 volte	130	150	130	180
Verdure di stagione (**) 12 volte	120	150	120	150
Legumi (***) 4 volte	90	100	90	120

Note:

- (*) peso netto a crudo
(**) il peso varierà in base al tipo di verdura
(***) il peso è da considerarsi da cotto sgocciolato

FRUTTA E DESSERT

(in grammi)

Frutta e dessert	Infanzia	Primaria	Nido	Adulti
Frutta fresca 17 volte	180	180	100	180
Yogurt alla frutta 2 volte	125	125	125	125
Crostatina 1 volta				

CONDIMENTI

Condimenti	Dotazione giornaliera per pasto
Olio extra vergine di oliva	gr. 25
Burro	gr. 5 (solo una volta a settimana)
Parmigiano reggiano grattugiato	gr. 5
Pomodori pelati	gr. 40
Sale (poco) e aromi	q.b.