

COMUNE DI FOGLIZZO

CAPITOLATO SPECIALE REFEZIONE SCOLASTICA 2007-10

ALL. D

TABELLA DIETETICA DELLE GRAMMATURE

ALIMENTI	SCUOLA MATERNA Q.TA' IN GR/PORZIONE	SCUOLA ELEMENTARE Q.TA' IN GR/PORZIONE	SCUOLA MEDIA E DIPENDENTI COMUNALI Q.TA' IN GR/PORZIONE
Pasta o riso (asciutta)	50	70	90
Pasta o riso (minestre)	20-30	30-40	40
Carne in generale *	50-60	70	80-90
Pesce**	80	100	120
Prosciutto (pietanza)	40	50	60
Uova	40	40	50-60
Tonno (sgocciolato)	50	70	80-90
Formaggi freschi	50	60	80
Prosciutto/formaggio (merenda)	20	30	40
Pane per il pasto	40	50	60
Frutta di stagione	100	150	150
Legumi (2°piatto)	60 (freschi) 20 (secchi)	90 (freschi) 30 (secchi)	90 (freschi) 30 (secchi)
Legumi (minestra)	20 (secchi)	30 (secchi)	30 (secchi)
Verdure miste	90	150	150-200
Insalata	50	50-80	50-80
Patate (contorno)***	120	120	150
Gnocchi	100	150	180-200
Pasta ripiena (asciutta)	60	90	120
Pasta ripiena (in brodo)	40	70	70
Pizza (a cotto)	130	150-180	180-220
Farina di mais per polenta	50	70	80
Lasagne (peso a cotto)	80	100	120-150
Olio d'oliva	5	5	10
Besciamella per lasagne	30	30	30
Latte intero			

NB: Il peso degli alimenti si riferisce a crudo ed al netto degli scarti

*carne di vitello, sanat, tacchino, maiale, pollo (senza osso)

**pesce: merluzzo, halibut, sogliola, platessa, sgombro.

***la stessa quantità va bene per fare la purea

Non utilizzare i frutti come modalità di cottura