

**CAPITOLATO SPECIALE
PER L'AFFIDAMENTO DEI SERVIZI CONVENZIONATI**

**DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
DELLE SCUOLE DELL'INFANZIA DI BERGAMASCO E GAMALERO,
DELLE SCUOLE PRIMARIE DI BERGAMASCO E BORGORATTO
ALESSANDRINO**

**E
DEI SERVIZI DI RISTORAZIONE COLLETTIVA PER ATTIVITÀ DI
INTERESSE PUBBLICO**

Allegato 2

Tabelle Dietetiche

PRIMI PIATTI

Ricetta n.

Ingredienti grammature

1 Pasta al sugo di pomodoro e basilico o pasta al pomodoro e olive

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pomodori pelati biologici	55	75	95
Pasta di semola di grano duro rigata	60	70	80
Carote, sedano, cipolla	25	25	25
Olio extravergine d'oliva	4	5	6
Parmigiano reggiano/Grana	4	5	6
se con olive: olive denocciolate	4	5	6
se con basilico (mazzetti ogni 10 bb)	1	1	1
Sale	QB	QB	QB

2 Pasta o riso al ragù

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pomodori pelati	55	75	95
Riso	60	80	90
Pasta di semola di grano duro rigata	60	70	80
Carne tritata magra di vitellone	20	25	30
Carote, sedano, cipolla	25	25	25
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano/Grana	5	5	5
Alloro, aglio e rosmarino	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

3 Pasta al sugo tonno

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pomodori pelati	55	75	95
Pasta di semola di grano duro rigata	60	70	80
Tonno	20	25	30
Carote, sedano, cipolla	25	25	25
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Parmigiano reggiano/Grana	5	5	5
Aglio	0.1	0.1	0.1
Prezzemolo	0.1	0.1	0.1
Sale	QB	QB	QB

4 Pasta al pesto

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta di semola di grano duro	60	70	80
Parmigiano reggiano/Grana	8	10	12
Olio extravergine d'oliva	8	9	10
Basilico mazzetti	1.5	1.5	1.5
Pinoli	3	4	4
Aglio	0.1	0.1	0.1
Sale	QB	QB	QB

5 Gnocchi al pesto

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Gnocchi surgelati	120	150	170
Parmigiano reggiano/Grana	8	10	12
Olio extravergine d'oliva	8	9	10
Basilico mazzetti	1.5	1.5	1.5
Pinoli	4	4	3
Aglio	0.1	0.1	0.1
Sale	QB	QB	QB

6 Minestrone alla genovese con pasta o riso (verdure fresche)

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	80	100	120
Pasta di semola di grano duro rigata	25	30	35
Bietole	15	20	30
Riso	20	25	30
Carote	6	8	10
Cavolo	5	6	10
Cipolle	6	8	10
Zucca	5	6	10
Fagioli borlotti secchi biologici	5	6	7
Parmigiano reggiano/Grana	5	5	6
Olio extravergine d'oliva	4	4	5
Pinoli	3	4	4
Sedano	2	2	2
Aglio	0.1	0.1	0.1
Basilico (ogni 10 presenze) mazzetti	1	1	1
Sale marino grosso	QB	QB	QB

7 Pasta gratinata al forno

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pomodori pelati	60	80	100
Besciamella UHT	60	70	80
Pasta di semola di grano duro rigata	60	70	80
Carote, sedano, cipolla	25	25	25
Parmigiano reggiano/Grana	6	8	10
Burro	4	5	6
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Sale	QB	QB	QB

8 Insalata di riso

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Riso Roma o parboiled	60	65	75
Fontal	15	20	25
Mais gelo	10	15	20
Piselli gelo	10	15	20
Prosciutto cotto	10	15	20
Olio extra vergine d'oliva	7	8	10
Olive verdi denocciolate	10	10	10
Sale	QB	QB	QB

9 Ravioli di magro al burro e salvia

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Ravioli di magro surgelati	100	130	150
Burro	6	7	8
Parmigiano reggiano/Grana	5	6	7
Salvia	0.1	0.1	0.1
Sale	QB	QB	QB

10 Minestrone con pasta o riso o crostini (verdure fresche)

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	80	100	120
Zucchini	20	30	50
se crostini	25	30	35
Bietole	15	20	30
Pasta di semola (o riso)	20	25	30
Zucca	5	6	10
Carote	8	8	8
Parmigiano reggiano/Grana	5	5	6
Cipolla	5	5	5
Olio extra vergine d'oliva	4	4	5
Sedano	2	2	2
Sale	QB	QB	QB

11 Pasta con le zucchine (verdure fresche)

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta	60	70	80
Zucchine	40	45	50
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Cipolla	3	4	5
Parmigiano reggiano/Grana	5	5	5
Aglio	QB	QB	QB
Prezzemolo	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

12 Passato di verdura con crostini (verdure fresche)

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	80	100	120
Crostini	20	25	30
Carote, cipolle, sedano	25	25	25
Carote	15	15	15
Piselli secchi biologici	15	15	15
Bietole	10	10	10
Olio extra vergine d'oliva	4	5	5
Parmigiano/Grana	4	5	5
Porri	5	5	5
Sale	QB	QB	QB

13 Pasta prosciutto e piselli

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta di semola di grano duro (fusilli)	60	70	80
Prosciutto cotto	10	15	20
Piselli fini surgelati	5	10	15
Olio extravergine d'oliva	4	5	6
Parmigiano reggiano/Grana	4	5	6
Cipolla	5	5	5
Prezzemolo	0,5	0,5	0,5
Sale marino	QB	QB	QB

14 Risotto allo zafferano

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Riso Roma o parboiled	60	80	90
Carota, cipolla, sedano per brodo veg	15	15	15
Burro	5	7	8
Parmigiano reggiano/Grana	4	5	6
Cipolla	4	5	5
Zafferano	0.03	0.04	0.05
Olio extra vergine d'oliva	2	3	4
Sale	QB	QB	QB

15 Risotto alla parmigiana

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Riso Roma o parboiled	60	80	90
Carota, cipolla, sedano (per brodo)	15	15	15
Parmigiano reggiano/Grana	7	8	9
Burro	5	7	8
Cipolla	4	5	5
Olio extravergine d'oliva	4	5	5
Sale	QB	QB	QB

16 Polenta al pomodoro

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Polenta precotta	40	50	70
Pelati	30	40	50
Sapori: carote, cipolle, sedano	15	20	25
Olio extravergine d'oliva	6	7	8

17 Focaccia al formaggio

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta per pizza o sfoglia surgelata	120	150	170
Stracchino	80	90	100
Olio extra vergine d'oliva	10	10	10
Sale	QB	QB	QB

18 Gnocchi alla romana

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Preparato per gnocchi	150	170	200
Parmigiano reggiano/Grana	10	10	10
Burro	5	7	9
Sale	QB	QB	QB

19 Lasagne al pesto

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Besciamella uht	50	100	110
Lasagne surgelate	70	80	90
Latte uht	15	15	15
Olio extra vergine d'oliva	9	10	12
Parmigiano reggiano/Grana	8	10	12
Basilico in mazzetti	1.5	1.5	1.5
Pinoli	3	4	4
Aglione	0.1	0.1	0.1
Sale	QB	QB	QB

20 Pasta all'amatriciana

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pomodori pelati	55	75	95
Pasta	60	70	80
Pancetta	10	15	20
Parmigiano reggiano/Grana	5	6	7
Olio extra vergine d'oliva	4	5	6
Cipolla	8	8	8
Sale	QB	QB	QB

SECONDI PIATTI

100 Scaloppine di vitellone (o tacchino)

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Fettine di vitellone (o tacchino)	90	110	130
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Farina	QB	QB	QB
Limone	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

101 Hamburger

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Carne di manzo tritata	80	90	100
Ketchup (in mono dose)	10	10	10
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Aromi	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

102 Coscia di pollo arrosto

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Coscia di pollo	150	180	200
Olio extravergine	10	10	10
Aglione, rosmarino	1	1	1
Sale	QB	QB	QB

103 Frittata di prosciutto e verdure

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	60	70	80
Zucchini o erbe (fresco o gelo)	50	65	80
Uova pastorizzate	30	35	40
Prosciutto cotto	20	25	30
Parmigiano reggiano/Grana	8	9	10
Cipolla	2	3	4
Maggiorana	0.2	0.2	0.2
Sale	QB	QB	QB

104 Polpette di carne di vitellone con piselli

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Polpa di vitellone tritata	60	70	80
Patate	25	35	40
Uova pastorizzate	25	30	35
Parmigiano reggiano/Grana	4	5	6
Pane grattugiato	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	2	3	4
Prezzemolo e aglio	QB	QB	QB
ingredienti x sughetto			
Pomodori pelati x sugo	70	80	90
Piselli fini surgelati	50	60	70
Carota, cipolla e sedano	25	25	25
Olio extravergine d'oliva	4	5	6
Prezzemolo e aglio	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

105 Arrosto di vitellone, vitello o lonza

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Cane di manzo/vitello/lonza	90	100	110
Carota, cipolla, sedano	20	20	20
Olio extravergine	4	5	5
Aglio, alloro, rosmarino	1	1	1
Sale	QB	QB	QB

106 Polpettone di fagiolini

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	60	80	100
Fagiolini fini surgelati	50	65	80
Uova pastorizzate	25	30	35
Olio extra vergine di oliva	7	8	9
Parmigiano reggiano/Grana	4	5	6
Pane grattugiato	4	5	5
Cipolla	2	3	4
Maggiorana	0.2	0.25	0.3
Sale	QB	QB	QB

107 Petto di pollo impanato (o tacchino)

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Fettine di petto di pollo o petto tacchino	70	80	100
Pane grattugiato	20	25	25
Uova pastorizzate	10	12	15
Olio extra vergine d'oliva	5	6	6
Limone (ogni sei persone)	1	1	1
Sale	QB	QB	QB

108 Petto di pollo al limone

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Fettine di pollo	70	90	110
Carote, sedano, cipolle x brodo	15	15	15
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Farina	5	5	5
Brodo vegetale	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB
Succo di limone	QB	QB	QB

109 Rollata di carne

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Polpa di vitellone o tacchino tritata	50	70	80
Uova pastorizzate	20	25	30
Parmigiano reggiano/Grana	5	5	5
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Rosmarino	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

110 Spezzatino di vitellone e piselli

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Carne di vitellone	90	110	130
Piselli surgelati	40	60	80
Pomodori pelati	20	30	50
Olio extravergine d'oliva	4	5	6
Aglione, alloro e rosmarino	QB	QB	QB
Prezzemolo e aglio	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

111 Bastoncini di pesce

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Bastoncini di merluzzo (a numero)	3	4	5
Olio extravergine d'oliva	2	3	4
Limone a spicchi (ogni sei presenze)	1	1	1
Sale	QB	QB	QB

112 Platessa impanata

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Filetti di platessa	90	110	130
Pane grattugiato	20	25	25
Uova pastorizzate	10	12	15
Olio extravergine d'oliva	5	6	6
Limone (ogni sei presenze)	1	1	1
Sale	QB	QB	QB

113 Pizza margherita

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pasta per pizza	110	130	150
Pomodori pelati	60	70	80
Mozzarella	40	50	60
Farina	6	7	8
Olio extravergine d'oliva	6	7	8
Origano	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

114 Lonza di maiale al latte

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Lonza di maiale	90	100	110
Carote, sedano, cipolla	20	20	20
Olio extravergine d'oliva	5	5	5
Latte	QB	QB	QB
sale	QB	QB	QB

115 Uccelletto di vitellone

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Carne di vitellone	90	110	130
Olio extravergine d'oliva	4	5	6
Aglione, alloro, rosmarino	0.1	0.1	0.1
Sale	QB	QB	QB

116 Prosciutto cotto

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Prosciutto cotto	50	60	80

117 Formaggi

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Fontal, Mozzarella, Certosa, Belpaese	60	70	90
Parmigiano reggiano/Grana	40	40	60
Crema di formaggio (Vaschetta)	1	1	2

118 Frittata di zucchine fresche

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Uova pastorizzate	55	65	75
Zucchine	50	60	70
Parmigiano reggiano/Grana	8	9	10
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Cipolla	4	5	5
Maggiorana	0.2	0.25	0.3

Sale	QB	QB	QB
------	----	----	----

119 Sfornato di bietole con ricotta

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	60	80	90
Biete erbette surgelate	40	50	60
Uova pastorizzate	25	3	35
Ricotta	20	25	30
Cipolle	6	7	10
Parmigiano reggiano/Grana	8	9	10
Olio extravergine d'oliva	7	8	9
Pane grattugiato	5	5	5
Maggiorana fresca	0,2	0,3	0,5
Aglio	0,1	0,1	0,1
Sale	QB	QB	QB

120 Crocchette di patate e prosciutto

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	80	90	100
Prosciutto cotto	25	30	35
Uova pastorizzate	20	25	30
Parmigiano reggiano/Grana	7	8	9
Olio extra vergine d'oliva	6	7	8
Aglio e prezzemolo	QB	QB	QB
Pane grattugiato	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

121 Tonno sott'olio sgocciolato

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Tonno sott'olio sgocciolato	50	60	80

CONTORNI

200 Carote grattugiate

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Carote	35	45	60
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Aceto a richiesta	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

201 Insalata mista

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Insalata verde	40	50	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Pomodori	70	80	90
Sale	QB	QB	QB

202 Piselli al verde

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Piselli gelo	50	60	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Prezzemolo	QB	QB	QB
Sale	QB	QB	QB

203 Finocchi in insalata

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Finocchi	70	90	110
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Sale	QB	QB	QB

204 Spinaci

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Spinaci surgelati	900	110	130
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

205 Insalata verde

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Insalata verde	40	50	70
Olio extravergine d'oliva	5	5	5

208 Macedonia di verdure

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Misto di verdure	80	90	100
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Sale	QB	QB	QB

209 Fagiolini

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Fagiolini surgelati	60	80	110
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Sale	QB	QB	QB

210 Carote gratinate

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Carote	60	80	110
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Parmigiano reggiano/Grana	4	5	6
Burro	4	5	6
Sale	QB	QB	QB

211 Purea di patate

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	100	130	150
Latte intero fresco o uht	35	40	50
Burro	8	9	10
Sale	QB	QB	QB

212 Patate al forno

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate rosse	100	150	180
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
Rosmarino, aglio	1	1	1
Sale	QB	QB	QB

213 Patate lessate

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	100	130	160
Olio extra vergine d'oliva	5	6	7
sale	QB	QB	QB

214 Patate al verde

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	100	130	160
Prezzemolo	1	1	1
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Sale	QB	QB	QB

215 Pomodori

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pomodori	100	120	150
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Sale	QB	QB	QB

216 Fagiolini e patate

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Patate	60	80	100
Fagiolini fini surgelati	40	50	70
Olio extravergine d'oliva	5	6	7
Sale	QB	QB	QB

PANE

400 Pane

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Pane a pasto	60	60	60
Pane abbinato a pizza	30	30	30

FRUTTA E DESSERT

300 Frutta fresca di stagione

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Frutta di stagione	60/100	100	100

301 Yoghurt alla frutta

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Yoghurt alla frutta	125	125	125

302 Budino

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Budino	100	100	100

303 Crostata

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Crostatina	60	70	70

304 Macedonia di frutta fresca

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
Frutta fresca mista	120		180
Succo di limone	QB		QB
Zucchero semolato	QB		QB

305 Succo di frutta

	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA
--	----------	----------	------------