



COMUNE di VANZAGO
(Città Metropolitana di Milano)

ALLEGATO 2
AL CAPITOLATO SPECIALE PER L'APPALTO
A RIDOTTO IMPATTO AMBIENTALE
DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA
E ALTRI UTENTI - CIG 823381356F

TABELLE DELLE GRAMMATURE

Gruppi di Alimenti	Grammatura		
	3-6 anni	6-11 anni	11-14 anni
Cereali (pasta, riso, orzo, farro, miglio...)			
Preparazioni asciutte	60 g	70 g	90 g
Preparazioni in brodo	30 g	40 g	50 g
Farina di mais per polenta	60 g	70 g	90 g
Gnocchi di patate	150 g	180 g	220 g
Ravioli	70 g	90 g	110 g
Pizza pomodoro e mozzarella	100 g	200 g	300 g
Pane	25-30 g	50-60 g	50-60 g
Carne	60 g	80 g	100 g
Pesce	80 g	100 g	120 g
Uova	40 g	60 g	90 g
Formaggi			
freschi (mozzarella di mucca, crescenza, caciotta fresca, caprino, primosale)	50 g	60 g	70 g
ricotta	80 g	90 g	100 g
stagionati (parmigiano, fontina, emmenthal, asiago, scamorza, ecc.)	30 g	40 g	50 g
Formaggio grattugiato in aggiunta alle preparazioni (primi piatti, tortini, polpette)	3 g	4 g	5 g
Legumi			
proposti come secondo piatto	30 g secchi 80 g freschi/surgelati	40 g secchi 100 g freschi/surgelati	50 g secchi 130 g freschi/surgelati
nei primi piatti in brodo	15 g se secchi 40 g freschi/surgelati	20 g se secchi 50 g freschi/surgelati	25 g se secchi 65 g freschi/surgelati
Patate			
come contorno (in giornate con primo piatto in brodo con verdure e/o legumi)	100 g	100 g	130 g
come sostituto del pane	80 g	150 g	150 g
come sostituto del primo piatto asciutto	230 g	280 g	350 g
Contorno di verdura			
insalata, carote julienne, finocchi in insalata...	30 g	50 g	70 g
Altra verdura (pomodori, fagiolini, spinaci...)	80 -100 g	100 -120 g	120 - 150 g
Frutta	100 g	150 g	150 g
Olio Extra vergine di Oliva (EVO)	15 g	20 g	25 g

Grammature medie (rif.LARN 2014) al crudo e al netto degli scarti delle porzioni per i pranzi (40%En) nelle diverse fasce d'età

Al fine di garantire la copertura dei fabbisogni di energia e nutrienti di tutti i bambini, si suggerisce di fare riferimento ai quantitativi più bassi del range per i bambini più piccoli e ai quantitativi più alti del range per i bambini più grandi.