



**SETTORE SCUOLA, CULTURA, SPORT, TEMPO LIBERO  
UFFICIO SCUOLA**

**CAPITOLATO SPECIALE DESCRITTIVO E PRESTAZIONALE**

**Procedura aperta per l'affidamento del servizio di**

**Ristorazione Scolastica del Comune di Gallarate**

**1 Settembre 2022 – 31 Luglio 2025**

**Allegato n. 3**

**TABELLE DELLE GRAMMATURE e RICETTARIO DI RIFERIMENTO**

**PROSPETTO GRAMMATURE**  
**PER LA SCUOLA D'INFANZIA, PRIMARIA E SECONDARIA DI 1° GRADO**

Grammature medie al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

| <b>CEREALI E DERIVATI</b>                                             | <b>3-6<br/>anni</b> | <b>6-11<br/>anni</b> | <b>12-15 anni<br/>e adulti</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------------|
| Pasta asciutta                                                        | 60                  | 70                   | 80                             |
| Riso per risotto                                                      | 60                  | 70                   | 80                             |
| Orzo, farro asciutti                                                  | 60                  | 70                   | 80                             |
| Pasta, riso, orzo o farro in minestra                                 | 30                  | 40                   | 50                             |
| Miglio                                                                | 30                  | 40                   | 50                             |
| Fiocchi d'avena                                                       | 20                  | 30                   | 30                             |
| Gnocchi di patate                                                     | 150                 | 180                  | 220                            |
| Ravioli di magro                                                      | 70                  | 90                   | 110                            |
| Farina di mais per polenta                                            | 30                  | 50                   | 70                             |
| Trancio di pizza <sup>1</sup>                                         | 100                 | 200                  | 250                            |
| Pane                                                                  | 30                  | 50                   | 80                             |
| Crostini                                                              | 20                  | 30                   | 30                             |
| <b>CARNI, PESCE, UOVA</b>                                             |                     |                      |                                |
| Pollo (petto/coscia)                                                  | 50                  | 80                   | 100                            |
| Tacchino                                                              | 50                  | 80                   | 100                            |
| Pollo/tacchino per polpette                                           | 30                  | 40                   | 50                             |
| Lonza                                                                 | 50                  | 80                   | 100                            |
| Carne per polpette/polpettone                                         | 25                  | 40                   | 50                             |
| Carne per bruscit                                                     | 50                  | 80                   | 100                            |
| Carne per ragù                                                        | 15                  | 20                   | 30                             |
| Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)         | 80                  | 100                  | 120                            |
| Tonno (1° piatto)                                                     | 15                  | 20                   | 30                             |
| Tonno (2° piatto)                                                     | 40                  | 50                   | 70                             |
| Uova per frittata e omelette                                          | n.1                 | n.1                  | n. 1 e 1/2                     |
| Uova per polpette, ecc. ( <u>per 10 persone</u> )                     | n. 1                | n.1                  | n. 1                           |
| Uova per tortini, sformati di uova e verdure( <u>per 10 persone</u> ) | n. 1                | n.1                  | n. 1 e 1/2                     |
| <b>FORMAGGI</b>                                                       |                     |                      |                                |
| Formaggi freschi:                                                     |                     |                      |                                |
| - mozzarella, crescenza (1° piatto)                                   | 25                  | 35                   | 40                             |
| - mozzarella, crescenza (2° piatto)                                   | 50                  | 70                   | 100                            |
| - ricotta (1° piatto)                                                 | 25                  | 35                   | 40                             |
| - ricotta (2° piatto)                                                 | 50                  | 70                   | 100                            |
| Formaggi stagionati (fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)        |                     |                      |                                |
| - per 1° piatto                                                       | 10                  | 10                   | 20                             |
| - per 2° piatto                                                       | 30                  | 40                   | 50                             |
| - per ripieni (polpette, frittate)                                    | 15                  | 20                   | 25                             |

---

<sup>1</sup> peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature.

| <b>FORMAGGI (segue)</b>                                           | <b>3-6<br/>anni</b> | <b>6-12<br/>anni</b> | <b>12-15 anni<br/>e adulti</b> |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------------|
| Parmigiano grattugiato                                            | 3                   | 4                    | 5                              |
| Piatto misto di formaggi                                          | 40                  | 50                   | 70                             |
| <b>ORTAGGI, PATATE e LEGUMI</b>                                   |                     |                      |                                |
| <b>Verdure e Legumi per primi piatti:</b>                         |                     |                      |                                |
| • Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)             | 40                  | 50                   | 60                             |
| Verdure miste e legumi per minestroni, passati, creme             | 90                  | 120                  | 150                            |
| • Legumi per risotti e paste:                                     |                     |                      |                                |
| - legumi freschi o surgelati                                      | 30                  | 40                   | 60                             |
| - legumi secchi                                                   | 10                  | 20                   | 25                             |
| <b>Verdure per secondi piatti:</b>                                |                     |                      |                                |
| • Verdure per frittata, polpette, crocchette, sformati            | 40/60               | 50/80                | 60/100                         |
| • Verdure miste per verdure ripiene                               | 120                 | 150                  | 200                            |
| <b>Legumi per crocchette, sformati, polpette</b>                  |                     |                      |                                |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi                       | 25                  | 30                   | 40                             |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati            | 70                  | 90                   | 100                            |
| <b>Verdure crude per contorni:</b>                                |                     |                      |                                |
| • Insalata                                                        | 30                  | 40                   | 50                             |
| • Ortaggi crudi da insalata                                       | 80                  | 100                  | 150                            |
| <b>Verdure cotte per contorni:</b>                                |                     |                      |                                |
| • Spinaci, cavolfiore, biette, fagiolini, peperoni, zucchine, ecc | 100                 | 150                  | 200                            |
| <b>Patate:</b>                                                    |                     |                      |                                |
| Patate per contorno/purea                                         | 100                 | 150                  | 200                            |
| • Patate per spezzatino                                           | 60                  | 70                   | 80                             |
| • Patate per spezzatino (con verdure o piselli)                   | 40                  | 50                   | 60                             |
| <b>Legumi per contorni:</b>                                       |                     |                      |                                |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati          | 40                  | 60                   | 90                             |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi                       | 20                  | 25                   | 30                             |
| <b>CONDIMENTI</b>                                                 |                     |                      |                                |
| Olio extra-vergine d'oliva a crudo:                               |                     |                      |                                |
| - per primi e secondi piatti                                      | 5                   | 5                    | 10                             |
| - per contorno                                                    | 5                   | 10                   | 10                             |
| Pesto                                                             | 5                   | 10                   | 10                             |
| <b>FRUTTA FRESCA</b>                                              |                     |                      |                                |
| Frutta di stagione                                                | 100                 | 150                  | 200                            |

*Grammature medie aggiornate in base ai LARN 2014 – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti*

## PROSPETTO GRAMMATURE PER GLI ASILI NIDO

Le grammature sono indicate al crudo e al netto degli scarti, tranne quando diversamente indicato:

| <b>CEREALI E DERIVATI</b>                                             | <b>1-3 anni</b> | <b>Adulti</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| Pasta asciutta                                                        | 40              | 80            |
| Riso per risotto                                                      | 40              | 80            |
| Orzo, farro asciutti                                                  | 40              | 80            |
| Pasta, riso, orzo o farro in minestra                                 | 20              | 50            |
| Miglio                                                                | 20              | 50            |
| Fiocchi d'avena                                                       | 20              | 30            |
| Gnocchi di patate                                                     | 80              | 220           |
| Farina di mais per polenta                                            | 20              | 70            |
| Trancio di pizza <sup>1</sup>                                         | 80              | 250           |
| Pane                                                                  | 20              | 80            |
| Crostini                                                              | 15              | 30            |
| <br><b>CARNI, PESCE, UOVA</b>                                         |                 |               |
| Pollo (petto/coscia)                                                  | 30              | 100           |
| Tacchino                                                              | 30              | 100           |
| Pollo/tacchino per polpette                                           | 15              | 50            |
| Lonza                                                                 | 30              | 100           |
| Vitellone per bistecche, hamburger, arrosto                           | 30              | 100           |
| Vitellone per spezzatino                                              | 30              | 100           |
| Manzo per bollito                                                     | 30              | 90            |
| Vitellone per polpette                                                | 15              | 50            |
| Carne per ragù                                                        | 10              | 30            |
| Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)         | 30              | 120           |
| Tonno (1° piatto)                                                     | 10              | 30            |
| Tonno (2° piatto)                                                     | 20              | 70            |
| Uova per frittata e omelette                                          | n. 1/2          | n. 1 e 1/2    |
| Uova per polpette, ecc. ( <u>per 10 persone</u> )                     | n. 1            | n. 1          |
| Uova per tortini, sformati di uova e verdure( <u>per 10 persone</u> ) | n. 1            | n. 1 e 1/2    |
| <br><b>FORMAGGI</b>                                                   |                 |               |
| Formaggi freschi:                                                     |                 |               |
| - mozzarella, crescenza (1° piatto)                                   | 10              | 40            |
| - mozzarella, crescenza (2° piatto)                                   | 20              | 100           |
| - ricotta (1° piatto)                                                 | 15              | 40            |
| - ricotta (2° piatto)                                                 | 30              | 100           |
| Formaggi stagionati (fontina, asiago, grana, gorgonzola, ecc.)        |                 |               |
| - per 1° piatto                                                       | 5               | 20            |
| - per 2° piatto                                                       | 10              | 50            |
| - per ripieni (polpette, frittate)                                    | 3/5             | 25            |
| Parmigiano grattugiato                                                | 3               | 10            |

---

<sup>1</sup> peso a cotto. Se somministrata come piatto unico raddoppiare le grammature

| <b>ORTAGGI, PATATE e LEGUMI</b>                                   | <b>1-3 anni</b> | <b>Adulti</b> |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|
| <b>Verdure e Legumi per primi piatti:</b>                         |                 |               |
| • Pomodori pelati per sugo (per primi/secondi piatti)             | 20              | 60            |
| Verdure miste e legumi per minestrone, passati, creme             | 80              | 150           |
| • Legumi per risotti e paste:                                     |                 |               |
| - legumi freschi o surgelati                                      | 10              | 60            |
| - legumi secchi                                                   | 5               | 25            |
| <b>Verdure per secondi piatti:</b>                                |                 |               |
| • Verdure per frittata, polpette, crocchette, sformati ecc.       | 30/40           | 80/100        |
| • Verdure miste per verdure ripiene                               | 100             | 200           |
| <b>Legumi per crocchette, sformati, polpette</b>                  |                 |               |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi                       | 15              | 40            |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi/surgelati            | 40              | 100           |
| <b>Verdure crude per contorni:</b>                                |                 |               |
| • Insalata                                                        | 20              | 50            |
| • Ortaggi crudi da insalata                                       | 50              | 150           |
| <b>Verdure cotte per contorni:</b>                                |                 |               |
| • Spinaci, cavolfiore, biette, fagiolini, peperoni, zucchine, ecc | 60              | 200           |
| <b>Patate:</b>                                                    |                 |               |
| Patate per contorno/purea                                         | 80              | 200           |
| • patate per spezzatino                                           | 50              | 80            |
| • patate per spezzatino (con verdure o piselli)                   | 30              | 60            |
| <b>Legumi per contorni:</b>                                       |                 |               |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati          | 30              | 90            |
| • Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi                       | 15              | 30            |
| <b>CONDIMENTI</b>                                                 |                 |               |
| Olio extra-vergine d'oliva a crudo:                               |                 |               |
| - per primi e secondi piatti                                      | 3               | 10            |
| - per contorno                                                    | 3               | 10            |
| Pesto                                                             | 3               | 10            |
| <b>FRUTTA FRESCA</b>                                              |                 |               |
| Frutta di stagione                                                | 80              | 200           |

*Grammature medie aggiornate in base ai LARN 2014 – Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia.*

**Note:**

- Le grammature sono da intendersi a crudo ed al netto degli scarti.
- Per i bambini fino ai 12 mesi, l'applicazione del menù previsto potrà subire variazioni individuali in funzione del periodo di inserimento dei diversi alimenti. Tali variazioni, concordate dalle educatrici con i genitori, saranno opportunamente segnalate al personale di cucina.
- Per i bambini di età inferiore ai 7 mesi, su richiesta dell'educatrice, in alternativa alla pastina ed al semolino dovranno essere preparati crema di cereali e/o crema di mais e tapioca.
- Per i bambini di età inferiore ai 7 mesi, su richiesta dell'educatrice, in alternativa all'uovo ed al pesce dovranno essere forniti gli omogeneizzati.
- La pasta da somministrare ai bambini che frequentano il nido deve essere di piccolo formato (per i piccoli: pastina "OO").
- Su richiesta delle coordinatrici dovranno essere previste la macinazione o la frullatura dei piatti costituenti il pasto.

Il menù degli asili nido deriva da un adattamento, concordato con l'A.C., del menù applicato agli altri ordini di scuole.

| <b>PANE</b>                                |   | <i>Asilo nido</i> | <i>Scuola<br/>Infanzia</i> | <i>Scuola<br/>Primaria</i> | <i>Secondaria<br/>/</i> |
|--------------------------------------------|---|-------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>Pane comune, integrale o ai cereali</b> | g | 40                | 40                         | 50                         | 60                      |

| <b>FRUTTA / DESSERT</b> |    | <i>Asilo nido</i> | <i>Scuola<br/>Infanzia</i> | <i>Scuola<br/>Primaria</i> | <i>Secondaria<br/>/</i> |
|-------------------------|----|-------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>Succo di frutta</b>  | ml | 125               | 125                        | 125                        | 125                     |
| <b>Yogurt</b>           | g  | 125               | 125                        | 125                        | 125                     |
| <b>Gelato</b>           | g  | 50                | 50                         | 50                         | 50                      |
| <b>Budino UHT</b>       | g  | 120               | 120                        | 120                        | 120                     |

| <b>MERENDE</b>                               |   | <i>Asilo nido</i> | <i>Scuola<br/>Infanzia</i> | <i>Scuola<br/>Primaria</i> | <i>Secondaria<br/>/</i> |
|----------------------------------------------|---|-------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>Crostata di frutta</b>                    |   |                   |                            |                            |                         |
| Farina                                       | g | 20                | 30                         | 35                         | 40                      |
| Uova                                         | g | 10                | 15                         | 18                         | 20                      |
| Burro                                        | g | 10                | 15                         | 18                         | 20                      |
| Zucchero                                     | g | 10                | 15                         | 18                         | 20                      |
| Frutta fresca                                | g | 30                | 40                         | 50                         | 60                      |
| <b>Crostata di confettura</b>                |   |                   |                            |                            |                         |
| Farina                                       | g | 20                | 30                         | 35                         | 40                      |
| Uova                                         | g | 10                | 15                         | 18                         | 20                      |
| Burro                                        | g | 10                | 15                         | 18                         | 20                      |
| Zucchero                                     | g | 10                | 15                         | 18                         | 20                      |
| Confettura                                   | g | 15                | 20                         | 25                         | 30                      |
| <b>Pane e confettura/crema spalmabile</b>    |   |                   |                            |                            |                         |
| Pane                                         | g | 40                | 50                         | 60                         | 60                      |
| Confettura/crema spalmabile                  | g | 15                | 20                         | 25                         | 30                      |
| <b>Pane e cioccolato</b>                     |   |                   |                            |                            |                         |
| Pane                                         | g | 40                | 50                         | 60                         | 60                      |
| Cioccolato al latte barretta                 | g | 15                | 20                         | 25                         | 30                      |
| <b>Pane e frutta</b>                         |   |                   |                            |                            |                         |
| Pane                                         | g | 30                | 40                         | 50                         | 60                      |
| Frutta                                       | g | 100               | 120                        | 130                        | 150                     |
| <b>Fette biscottate e miele / confettura</b> |   |                   |                            |                            |                         |
| Fette biscottate                             | g | 20                | 30                         | 35                         | 40                      |
| Miele / confettura                           | g | 15                | 20                         | 25                         | 30                      |
| <b>Frullato di frutta fresca e biscotti</b>  |   |                   |                            |                            |                         |

|                                            |    |                   |                        |                        |                     |
|--------------------------------------------|----|-------------------|------------------------|------------------------|---------------------|
| Frutta di stagione                         | g  | 100               | 120                    | 100                    | 120                 |
| Latte                                      | g  | 80                | 100                    | 120                    | 120                 |
| Biscotti                                   | ml | 15                | 20                     | 25                     | 30                  |
| <b>Succo di frutta e biscotti/crackers</b> |    |                   |                        |                        |                     |
| Succo di frutta                            | ml | 125               | 125                    | 125                    | 125                 |
| Biscotti/crackers                          | g  | 20                | 25                     | 30                     | 35                  |
| <b>Tè e biscotti</b>                       |    |                   |                        |                        |                     |
| Tè                                         | ml | 125               | 125                    | 125                    | 125                 |
| Biscotti                                   | g  | 15                | 20                     | 25                     | 30                  |
| <b>Latte e biscotti</b>                    |    |                   |                        |                        |                     |
| Latte fresco pastorizzato                  | ml | 120               | 120                    | 120                    | 120                 |
| Biscotti                                   | g  | 15                | 20                     | 25                     | 30                  |
| <b>Latte e cereali</b>                     |    |                   |                        |                        |                     |
| Latte fresco pastorizzato                  | ml | 120               | 120                    | 120                    | 120                 |
| Cereali tipo corn flakes                   | g  | 20                | 30                     | 35                     | 40                  |
| <b>CESTINO FREDDO PER GITE</b>             |    | <i>Asilo nido</i> | <i>Scuola Infanzia</i> | <i>Scuola Primaria</i> | <i>Secondaria /</i> |
| <b>Panino al prosciutto</b>                |    |                   |                        |                        |                     |
| Pane                                       | g  |                   | 50                     | 60                     | 60                  |
| Prosciutto cotto                           | g  |                   | 40                     | 50                     | 60                  |
| <b>Panino al formaggio</b>                 |    |                   |                        |                        |                     |
| Pane                                       | g  |                   | 50                     | 60                     | 60                  |
| Formaggio fresco                           | g  |                   | 50                     | 60                     | 70                  |
| <b>Frutta fresca – banana</b>              | g  |                   | 150                    | 150                    | 150                 |
| <b>Succo e polpa di frutta</b>             | ml |                   | 125                    | 125                    | 125                 |
| <b>Acqua minerale naturale</b>             | ml |                   | 500                    | 500                    | 500                 |
| <b>Tovaglioli di carta</b>                 | n  |                   | 2                      | 2                      | 2                   |

- I cestini devono essere confezionati in sacchetti individuali ad uso alimentare.