



ALLEGATO 2 AL CAPITOLATO DI GESTIONE

SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE ALLA STRUTTURA E ALLA COMPOSIZIONE DEI PASTI

CIG: 7386673B62

Disposizioni Generali

I pasti che l'Amministrazione Contraente potrà richiedere per il Servizio di Ristorazione Base sono:

- Prima colazione
- Pranzo
- Cena

Il Pranzo e la Cena, in particolare, potranno configurarsi come:

- Pasto standard
- Pasto ridotto
- Pasto da ricorrenza
- Cestini sostitutivi del pasto

1. Struttura del Menù

La struttura del menù è variabile e dovrà dare la possibilità all'utente di scegliere, per ciascuna portata prevista, tra più preparazioni gastronomiche tra loro equivalenti.

L'assortimento minimo del menù prevede:

Prima colazione

- ☒ Assortimento di brioche
- ☒ Assortimento di salumi e formaggi
- ☒ Yogurt intero e magro bianco e ai gusti
- ☒ Varietà di cereali e muesli
- ☒ Confezioni monodose di burro, miele, marmellate e cioccolate
- ☒ Frutta fresca di stagione
- ☒ Trancio di torta
- ☒ Pane fresco bianco e integrale, pane per toast, grissini
- ☒ Uova lesse
- ☒ Latte ad alta digeribilità
- ☒ Latte fresco intero e parzialmente scremato
- ☒ Latte ad alta digeribilità
- ☒ Caffè, the, cioccolata calda, caffè d'orzo
- ☒ Succo di frutta
- ☒ Spremuta fresca d'arancia
- ☒ Acqua naturale e gassata
- ☒ Uova strapazzate con bacon (su prenotazione, da effettuare entro la Cena della sera precedente).

Pranzo o Cena

- ☒ Tre primi piatti, di cui uno vegetariano e, esclusivamente per cena, uno a prevalente contenuto proteico (es.: zuppa di legumi, pasta iperproteica, ecc.)
- ☒ Primi piatti sempre garantiti (riso/pasta in bianco/al pomodoro/al pesto)
- ☒ Tre secondi piatti, di cui uno vegetariano
- ☒ Secondi piatti sempre garantiti (fetta di carne rossa/bianca e pesce alla griglia)
- ☒ Un piatto unico (sostitutivo del primo e del secondo, su prenotazione da effettuare entro il termine del servizio precedente)
- ☒ Due contorni
- ☒ Varietà di insalate fresche
- ☒ Frutta fresca di stagione



- ☒ Yogurt, gelato, dessert
- ☒ Varietà di pane, grissini
- ☒ Acqua naturale e gassata

2. Composizione dei pasti

Sulla base dell'assortimento minimo sopra descritto, l'utente potrà articolare ogni pasto secondo le seguenti opzioni generali.

2.1 Prima Colazione opzione standard

- ☒ Una brioche o salumi (50gr.) o formaggi (50gr) o n. 01 uova e salumi (gr. 25) n. 01 uova e formaggi (gr. 25)
- ☒ Cereali 50 gr.
- ☒ Un burro monodose da gr. 20
- ☒ Una confezione monodose da assortimento di marmellata o cioccolata o miele
- ☒ Un frutto (o dessert o dolce)
- ☒ Pane 50 gr. o grissini 30 gr circa.
- ☒ Una bevanda calda (indicativamente 1/3 litro) a scelta tra: latte fresco intero o parzialmente scremato/caffè/the/cioccolata calda/caffè d'orzo
- ☒ Un succo di frutta o una spremuta di arancia o uno yogurt
- ☒ Acqua naturale e gassata

2.2 Prima Colazione opzione "all'inglese" (dietro prenotazione da effettuarsi entro la cena del giorno precedente.)

- ☒ Porzione di uova strapazzate (n. 02 uova) e bacon (50gr.)
- ☒ Un burro monodose da gr. 20
- ☒ Pane 50 gr. o grissini 30 gr circa.
- ☒ Una bevanda calda (indicativamente 1/3 litro) a scelta tra: latte fresco intero o parzialmente scremato/caffè/the/cioccolata calda/caffè d'orzo
- ☒ Una spremuta di arancia
- ☒ Acqua naturale e gassata

2.3 Pranzo e Cena – opzione standard

- ☒ Una porzione di primo
- ☒ Una porzione di secondo
- ☒ Una porzione di contorno
- ☒ Una porzione di frutta
- ☒ Yogurt o gelato o dessert
- ☒ Una porzione di pane o grissini
- ☒ Acqua
- ☒ Una bevanda
- ☒ Caffè

In sostituzione del primo e del secondo, dietro prenotazione del singolo utente entro l'orario del servizio precedente, dovrà essere prevista la possibilità di almeno una opzione di piatto unico, fra una gamma di diverse preparazioni gastronomiche da indicare nell'offerta.

In sostituzione dello yogurt e del gelato almeno una volta la settimana dovrà essere distribuito il dolce.

2.4 Pranzo e Cena – opzione 'pasto ridotto'

La riduzione consiste nella facoltà di scelta da parte dell'utente solo di alcune portate del Menu.

La FM ritiene opportuno fissare il prezzo del "pasto ridotto" a 2/3 del prezzo offerto dall'aggiudicatario per il pasto intero. Con l'aggiudicatario, in base ai prezzi unitari delle portate (da indicare in



offerta) ed anche dei singoli alimenti disponibili (primi piatti, secondi piatti, contorni, piatti freddi, frutta, dessert, pane, bevande, ecc.), sarà definita una tabella di possibili combinazioni del *pasto ridotto*, fino al raggiungimento del prezzo prestabilito.

3. Sostituzioni da garantire e portate supplementari per pasti standard

3.1 Sostituzioni da garantire per la composizione del pasto standard

L'utente avrà diritto di scegliere tra più combinazioni equivalenti tra loro.

Alternative al primo piatto:

- ☒ Una porzione di frutta
- ☒ Una porzione di contorno
- ☒ Preparazione di salumi (mezza porzione)
- ☒ Preparazione di formaggi (mezza porzione)

Alternative al secondo piatto:

- ☒ Due porzioni di contorno
- ☒ Una porzione di primo
- ☒ Preparazione di salumi (porzione intera)
- ☒ Preparazione di formaggi (porzione intera)
- ☒ Altro "piatto freddo" (per es. uova, tonno in scatola, ecc. in varia combinazione) dietro prenotazione del singolo utente entro le ore 10.00 della mattina o le 17:00 della sera.

Alternative al contorno:

- ☒ Una porzione di frutta o dessert o gelato

3.2 Portate supplementari

Dovranno essere servite le seguenti portate supplementari, su richiesta da parte degli utenti di un pasto standard e dietro pagamento di un corrispettivo da indicare nell'offerta, con riscossione diretta a carico del Fornitore del servizio e senza oneri per la Scuola:

- ☒ Una porzione di primo supplementare oppure una porzione di secondo supplementare
- ☒ Una porzione di contorno supplementare.

4. Pasti da ricorrenza

Il Fornitore dovrà garantire, senza alcun onere aggiuntivo per la Scuola, in occasione o in vicinanza di **ricorrenze particolari** (religiose o civili) concordate con la Scuola stessa, fino ad un massimo di n° 5 annue, l'integrazione dei pasti con alcune preparazioni gastronomiche, in armonia con le ricorrenze, in modo che la composizione del menu in tali circostanze, comprenda:

- ☒ Antipasto misto
- ☒ Primo piatto
- ☒ Secondo piatto
- ☒ Contorno
- ☒ Frutta
- ☒ Yogurt
- ☒ Dolce
- ☒ Spumante (1 bottiglia da un litro ogni 6 utenti)
- ☒ Pane o grissini
- ☒ Acqua e un'ulteriore bevanda



5. "Cestini" sostitutivi del pasto (pranzo o cena)

Il Fornitore dovrà garantire, senza alcun onere aggiuntivo per la Scuola, la preparazione di "Cestini" alternativi al pasto previsto, la cui composizione minima è la seguente:

- ☒ N. 1 panino imbottito con carne (pane g 50, arrosto o cotoletta o hamburger o wurstel o cotoletta di pesce, a scelta dell'utente, g 70, pomodori e insalata)
- ☒ N. 1 panino con salume o formaggio (pane g 50, salume o formaggio g 35 a scelta dell'utente)
- ☒ N. 1 frutto di stagione (g 180 -200)
- ☒ N. 1 bevanda (bibita in lattina o succo di frutta o 1/2 lt acqua)
- ☒ 1 yogurt o dessert
- ☒ Tovaglioli
- ☒ Bicchieri
- ☒ Sacchetto contenitore in carta

Nel caso in cui il cestino venga prelevato e poi consumato dopo qualche ora, dovrà essere messo a disposizione il **"sacco sicuro"**, la cui composizione minima è la seguente:

- ☒ N.1 conf. Pane a fette
- ☒ N.1 conf. Formaggini in crema
- ☒ Carne in scatola g 90
- ☒ Un frutto
- ☒ Un dessert
- ☒ Un brik di succo di frutta 200ml
- ☒ Oppure
- ☒ N.1 conf. Pane a fette
- ☒ N.1 conf. Formaggini in crema
- ☒ Tonno in scatola g 80
- ☒ Un frutto
- ☒ Un dessert
- ☒ Un brik di succo di frutta 200ml

Tali cestini potranno essere richiesti dai singoli utenti all'occorrenza e previa prenotazione entro le ore 9.30 del giorno stesso (nel caso del pranzo) o entro le ore 15.00 del giorno stesso (nel caso della cena).

6. Tipologie di menu previsti

6.1 Menu base, Dieta ordinaria e Frequenza preparazioni gastronomiche

Il Fornitore elaborerà il menu base con le eventuali alternative facendo riferimento alle necessità nutrizionali relative alla classe di utenza con attività fisica leggera secondo le frequenze di inserimento delle preparazioni gastronomiche di cui alle tabelle 1 e 2 e delle grammature previste per i principali alimenti facenti parte dell'alimentazione italiana di cui alla tabella 3.

Se non a seguito di specifico accordo con la Scuola, escludendo le preparazioni che dovranno essere sempre disponibili nel menù, una stessa preparazione non può ripetersi più di due volte a settimana in ogni tipo di pasto (pranzo/cena) nel caso di erogazione dei pasti per cinque giorni settimanali (non più di tre volte nel caso di erogazione di pasti per sei-sette giorni settimanali) e non più di una volta al giorno laddove sia prevista la distribuzione sia del pranzo che della cena. Le frequenze sotto riportate fanno riferimento allo svolgimento del servizio per i giorni settimanali e per le settimane mensili riportate in ciascuna colonna.

**Tabella 1: Frequenze relative al Pranzo**

Codici	Preparazioni gastronomiche	N° volte/ 4 settimane/ 7gg settimanali
P	Primi Piatti:	
P.1	Preparazioni a base di paste speciali	6
P.2	Preparazioni asciutte condite	50
P.3	Preparazioni in brodo	28
P.4	Preparazioni asciutte in bianco	28
P.5	Preparazioni al pomodoro	28
P.6	Preparazioni a base di formaggi (porzione ridotta)	28
P.7	Preparazioni a base di salumi (porzione ridotta)	28
S	Secondi Piatti:	
S.1	Preparazioni a base di carni rosse	6
S.2	Preparazioni a base di carne di vitello	6
S.3	Preparazioni a base di carni bianche	16
S.4	Preparazioni a base di pesci/molluschi	28
S.5	Preparazioni a base di uovo e/o formaggi e/o verdure	28
S.6	Preparazioni a base di carni rosse o bianche alla griglia (a rotazione)	28
S.7	Preparazione a base di formaggi	28
S.8	Preparazioni a base di salumi	28
P.2	Preparazioni asciutte condite (solo per pizze)	10
U	Piatti unici	
U.1	Piatti unici a base di cereali e alimenti di origine animale	14
U.2	Piatti unici a base di verdure e alimenti di origine animale	28
C	Contorni:	
C.1	Contorni crudi	
C.2	Contorni cotti	28
D	Frutta/ dolci/ dessert Frutta	56
D.1	fresca di stagione	
D.2	Preparazioni a base di frutta	28
D.3	Dessert o dolce o yogurt	28
F	Pane o grissini	28
F.1	Pane	28

N.B. le frequenze dei contorni cotti e crudi sopra riportate sono riferite al menu invernale. Per i menu estivi esse devono essere invertite (es. Menu invernale: contorni crudi 20 - contorni cotti 40; Menu estivo: contorni crudi 40 - contorni cotti 20).

**Tabella 2: Frequenze relative alla Cena**

Codici	Preparazioni gastronomiche	N° volte/ 4 settimane/ 7gg settimanali
P	Primi Piatti:	
P.1	Preparazioni a base di paste speciali	
P.2	Preparazioni asciutte condite	3
P.3	Preparazioni in brodo	25
P.4	Preparazioni asciutte in bianco	28
P.5	Preparazioni al pomodoro	28
P.6	Preparazioni a base di formaggi (porzione ridotta)	28
P.7	Preparazioni a base di salumi (porzione ridotta)	28
S	Secondi Piatti:	28
S.1	Preparazioni a base di carni rosse	
S.2	Preparazioni a base di carne di vitello	
S.3	Preparazioni a base di carni bianche	4
S.4	Preparazioni a base di pesci/molluschi	2
S.5	Preparazioni a base di uovo e/o formaggi e/o verdure	8
S.6	Preparazioni a base di carni rosse o bianche alla griglia	6
	(a rotazione)	8
	Preparazione a base di formaggi	28
S.7	Preparazioni a base di salumi	
S.8	Preparazioni asciutte condite (solo per pizze)	
P.2	Piatti unici	28
U	Piatti unici a base di cereali e alimenti di origine	28
U.1	animale	10
	Piatti unici a base di verdure e alimenti di origine	
	animale	
U.2	Contorni:	14
	Contorni crudi	
	Contorni cotti	
C	Frutta/ dolci/ dessert Frutta	28
C.1	fresca di stagione	
C.2	Preparazioni a base di frutta	
D	Dessert o dolce o yogurt	
D.1	Pane o grissini	
D.2	Pane	28
D.3	Grissini	56
F		
F.1		28
F.2		28
		28
		28
		28
		28

N.B. le frequenze dei contorni cotti/crudi sopra riportate sono riferite al menu invernale. Per i menu

esse devono essere invertite (es. Menu invernale: contorni crudi 20 - contorni cotti 40; Menu estivo: contorni crudi 40 - contorni cotti 20).

6.2 Grammatore dei principali alimenti

Si definisce "porzione" la quantità standard di alimento espressa in grammi che si assume come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata. Al di là del contenuto in nutrienti, la porzione deve essere innanzitutto di dimensioni "ragionevoli"; deve cioè soddisfare le aspettative edonistiche del consumatore ed essere conforme alla tradizione alimentare. Le quantità di grammi proposte per ciascuna porzione assumono perciò il significato di "unità pratica di misura della quantità di alimento consumata".

Il peso in grammi delle varie porzioni è riportato nella tabella 3. Data la molteplicità di preparazioni gastronomiche, che spesso richiedono l'utilizzazione di più alimenti (es. lasagne), le porzioni si riferiscono all'alimento di base (es. pasta) al crudo e al netto degli scarti.

Per quanto riguarda le grammature degli ingredienti delle singole preparazioni gastronomiche si fa riferimento al ricettario on-line dell'Accademia Italiana di Cucina (www.accademiaitalianacucina.it/).

Tabella 3

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard ⁽¹⁾	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
LATTE E DERIVATI	latte	125 mL	1 bicchiere piccolo, ½ tazza media
	yogurt	125 g	1 vasetto
	formaggio fresco	100 g	1 mozzarella piccola
	formaggio stagionato	50 g	
CARNE, PESCE, UOVA	carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, 1 salsiccia
	carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, altri volatili, coniglio)	100 g	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
	carne conservata (salumi, affettati)	50 g	3-4 fette medie di prosciutto, 5-6 fette medie di salame o di bresaola, 2 fette medie di mortadella
	pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, 20 gamberetti, 25 cozze
	pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g ⁽²⁾	1 scatola piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di sbacalà
	uova	50 g	1 uovo
LEGUMI ⁽³⁾	legumi freschi o in scatola	150 g ⁽²⁾	mezzo piatto, una scatola piccola
	legumi secchi	50 g	3-4 cucchiai
CEREALI E DERIVATI ⁽⁴⁾ , TUBERI	pane	50 g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta o michetta (vuote), ½ ciabattina/francesino/ferrarese, 1 fetta media da pagnotta/filone, 1/5 baguette
	pasta ⁽⁵⁾ , riso, mais, farro, orzo ecc.	80 g	circa n. 50 penne/fusilli, 4 cucchiai di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiai di pastina
	sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini ecc.	30 g	3-4 fette biscottate, 1 pacchetto di cracker, 1 frisella, 3-4 tarallini
	prodotti da forno dolci: brioches, croissant, cornetto ecc.	50 g 30 g	1 brioche, croissant, cornetto ⁽⁶⁾ 2-3 biscotti frollini, 4-5 biscotti secchi
	cereali per la colazione	30 g	6-8 cucchiai di fiocchi di mais, 5-6 cucchiai di altri cereali in fiocchi più pesanti, 3 cucchiai di "muesli"
	patate ⁽⁷⁾	200 g	2 piccole patate



GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE standard ⁽¹⁾	UNITÀ DI MISURA PRATICA (esemplificazione)
VERDURE e ORTAGGI	insalate a foglia	80 g	1 scodella/ciotola grande (da 500 ml)
	verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2 cardofi, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle ecc. ½ piatto di spinaci, bietta, broccoli, cavolfiore, melanzane ecc.
FRUTTA	frutta fresca	150 g	1 frutto medio (mela, pera, arancia ecc.), 2 frutti piccoli (albicocche, susine, mandarini ecc.)
	frutta secca in guscio	30 g	7-8 noci, 15-20 mandorle/nocciole, 3 cucchiari rasi di arachidi o pinoli o semi di girasole ecc.
	frutta secca zuccherina	30 g	3 albicocche/fichi secchi/datteri, 2 cucchiari rasi di uvetta, 2 prugne secche ecc.
GRASSI DA CONDIMENTO	olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 mL	1 cucchiaino
	burro	10 g	½ noce, 1 confezione alberghiera
ACQUA	acqua	200 mL	1 bicchiere medio (da acqua)
BEVANDE ANALCOLICHE	spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche	200 mL 330 mL	1 bicchiere medio (da acqua), 1 brick o 1 bottiglietta 1 lattina
	tè caldo	250 mL	1 tazza media
	caffè	30 mL 50 mL	1 tazzina da caffè tipo bar 1 tazzina da caffè tipo moka
BEVANDE ALCOLICHE	vino	125 mL	1 bicchiere (da vino)
	birra	330 mL	1 lattina
	vermouth/porto/aperitivi	75 mL	1 bicchierino da vermouth
	superalcolici	40 mL	1 bicchierino da superalcolico
DOLCURI	zucchero	5 g	1 cucchiaino medio raso
	miele, marmellata	20 g	2 cucchiaini colmi
	torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	1 fetta, 1 coppetta
	snack, barrette, cioccolato	30 g	1 barretta/snack

Note

⁽¹⁾ le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (ad es. latte e derivati, pane, alcuni dolci ecc.).

⁽²⁾ peso sgocciolato.

⁽³⁾ legumi: fanno parte di questo gruppo i derivati della soia (ad es. tofu e tempeh) per i quali la porzione è 100 g.

⁽⁴⁾ pizza: la porzione standard è la pizza al piatto, 350 g.

⁽⁵⁾ pasta: la porzione della pasta fresca (ad es. tagliatelle all'uovo) è 100 g, quella della pasta ripiena (ad es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella della lasagna è 250 g. Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino si considera in genere ½ porzione.

⁽⁶⁾ brioche, cornetti e croissant pesano 70 g se ripieni di crema o marmellata. Le merendine confezionate pesano circa 40 g.

⁽⁷⁾ gnocchi di patate: 150 g.

6.3 Variazioni in peso degli alimenti con la cottura

Tabella 4 Variazione peso crudo /peso cotto

BOLLITURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g) <i>(per 100 g di alimento crudo)</i>
Cereali e derivati	Pasta di semola corta	200
	Pasta all'uovo secca Riso	300
	parboiled	235
	Tortellini freschi	190
Legumi freschi	Fagiolini	95
	Piselli	90
Legumi secchi	Ceci	290
	Fagioli	240
	Lenticchie	250
Verdure ortaggi	Bieta	85
	Carciofi	75
	Carote	90
	Cavolo verza	100
	Cipolle	70
	Finocchi	85
	Patate con buccia	100
	Patate	90
	pelate	85
	Spinaci	90
Carni	Bovino adulto, carne magra	65
	Pollo(petto)	90
	Tacchino (petto)	98
Pesci surgelati	Merluzzo	80



FRITTURA	ALIMENTO	PESO COTTO (g) <i>(per 100 g di alimento crudo)</i>
Carni	Bovino adulto, fettina panata	90
	Pollo, petto impanato	80
Varie	Frittata con verdure: zucchine, spinaci ecc.	75
ARROSTIMENTO	ALIMENTO	PESO COTTO (g) <i>(per 100 g di alimento crudo)</i>
Carni	Bovino adulto, carne magra	55
	Pollo, petto	70
	Tacchino, petto	70
Pesci surgelati	Merluzzo, nasello, platessa	70
Varie	Melanzane	40
	Peperoni	95