

GARA EUROPEA A PROCEDURA APERTA PER L’AFFIDAMENTO BIENNALE DEL SERVIZIO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE PER I DEGENTI CON UTILIZZO DEL CRITERIO DELL’OFFERTA ECONOMICAMENTE PIÙ VANTAGGIOSA SULLA BASE DEL MIGLIOR RAPPORTO QUALITÀ/PREZZO

ALLEGATO n. 1 - COMPOSIZIONE DEI PASTI

COLAZIONE

Una bevanda a scelta tra: caffè, orzo, tè deteinato.
Una bevanda a scelta tra: latte vaccino parzialmente scremato o intero, latte delattosato, yogurt magro al naturale o alla frutta, yogurt intero alla frutta.
Un alimento a scelta tra: pane, fette biscottate integrali e non, biscotti secchi, fiocchi di cereali, *biscotti per l’infanzia.
Un alimento a scelta tra: marmellata di frutta o miele
Un alimento a scelta tra: zucchero o dolcificanti acalorici
A richiesta o per le diete in cui è previsto: burro, formaggio, budino, succo di frutta, frutta fresca o cotta, frutta secca

* per le diete pediatriche

PRANZO /CENA

<p>PRIMO PIATTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primo piatto del giorno proposto in due alternative; a cena i piatti proposti devono essere in brodo, zuppa, minestra. • PIATTI FISSI: <ul style="list-style-type: none"> - semolino - pasta o riso all’olio - pastina/riso in brodo - pasta al pomodoro
<p>SECONDO PIATTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secondo piatto del giorno proposto in due alternative nel rispetto della frequenza stabilita dei secondi piatti.

• PIATTI FISSI:

- pollo lesso
- polpettine in brodo
- pesce lesso
- tacchino ai ferri
- formaggio

PER I SECONDI DA VARIARE GIORNALMENTE DOVRÀ ESSERE RISPETTATA TALE FREQUENZA:

Derrate	Numero volte a settimana
Carne bianca	2
Carne rossa	1- 2
Pesce	2- 3
Formaggio	2- 3
Salumi	0- 1
Legumi	2- 4
Uovo	2

CONTORNO

- Contorno proposto in due alternative (uno cotto ed uno crudo).

• PIATTI FISSI:

- patate bollite
- passato di verdura
- insalata verde
- purea di patate

FRUTTA

- Frutta fresca di stagione
- ALTERNATIVE:

- frutta cotta
- succo di frutta
- omogeneizzato di frutta

PANETTERIA

- Pane comune.
- ALTERNATIVE su richiesta e/o previsto dal dietetico:
 - grissini
 - pane integrale
 - pane senza glutine
 - pane apteico

CONDIMENTI

- olio extra vergine d'oliva, limone e/o aceto, sale, parmigiano

PROPOSTE PER GLI SPUNTINI OVE PREVISTI DAL DIETETICO

Un alimento tra:

- frutta fresca, succhi di frutta in brick, mousse di frutta, fette biscottate, crackers, grissini, biscotti monoporzione, budini UHT, barrette snack, formaggio stagionato, frutta secca, dolci da forno.

Per pazienti pediatriche:

yogurt, yogurt e frutta, omogeneizzato di frutta, biscotti per l'infanzia, prodotti da forno

PROPOSTE PER IL DESSERT DELLA DOMENICA

Un alimento tra:

Torta margherita, ciambella all'arancia o al limone, crostata alla frutta, crema UHT

STANDARD QUANTITATIVI

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE (g)
LATTE E DERIVATI	Latte	125 ml (un bicchiere)
	Yogurt	125 g (un vasetto)
	Formaggio fresco	100 g
	Formaggio stagionato	50 g
CARNE, PESCE, UOVA	Carne rossa fresca	100 g
	Carne bianca fresca	100 g
	Carne conservata(salumi/affettati)	50 g
	Pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g
	Uova	50 g
LEGUMI	Legumi freschi o in scatola	100g
	Legumi secchi	50g
CEREALI E TUBERI	Pane	50 g
	Sostituti del pane: fette biscottate, grissini, cracker	30 g
	Pasta, riso, faro, orzo, ecc.	80 g
	Prodotti da forno dolci: biscotti, brioche, ecc.	30-50g
	Cereali per la prima colazione	30g
	Patate	200 g
VERDURE E ORTAGGI	Insalate a foglia	80 g

	Ortaggi e verdure, crudi o cotti	200 g
FRUTTA	Frutta fresca	150g
	Frutta secca in guscio	30 g
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	10 g
	Burro	10 g
BEVANDE ANALCOLICHE	Spremute, succhi di frutta, altre bevande non alcoliche	200ml
	The caldo	250ml
DOLCIUMI	Zucchero	5 g
	Miele, marmellata	20 g
	Snack, barrette	30 g
	Torte, dolci al cucchiaio	100 g
ACQUA	Naturale	2 litri al giorno

NOTE

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 dolciumi ecc.).

Per la pasta, la porzione di pasta fresca (per es. tagliatelle all'uovo) è di 100 g, quella di pasta ripiena (per es. ravioli, tortellini) è 125 g, quella di lasagna è 250 g, quella di gnocchi di patate è 150 g.

Per le minestre in brodo, cous-cous, semolino, etc. si considera in genere ½ porzione.