



Comune di Pordenone

SETTORE II: CULTURA, ISTRUZIONE, SPORT, POLITICHE GIOVANILI
SERVIZIO RISTORAZIONE SCOLASTICA

**PROCEDURA APERTA PER L’AFFIDAMENTO DELLA FORNITURA DI DERRATE ALIMENTARI
NECESSARIE PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI E DELLE MERENDE PER LE SCUOLE
DELL’INFANZIA STATALI, I NIDI D’INFANZIA E I PUNTI VERDI COMUNALI**

PERIODO SETTEMBRE 2021 – AGOSTO 2025

CIG 87649097B7

ALLEGATO 3 GRAMMATURE

Grammature per nidi d'infanzia per bambini fino ai 12 mesi e dai 13 ai 36 mesi

PRANZO	grammi	
pasta, riso, cereali per primo piatto asciutto	30	50
pasta di semola per pasticciata (piatto unico) + besciamella*	15+10	40+25
pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre e zuppe	15	20
legumi secchi per piatto unico	10	20
legumi freschi o surgelati	20	40
polenta */patate per piatto unico	120	200
polenta*/patate da abbinare alle giornate con primo "liquido"	60	120
gnocchi di patate*	90	150
pasta per pizza da farcire	35	70
pizza*	80	150
carne magra	25	30
pesce fresco o scongelato	30	40
formaggio a pasta tenera	25	30
formaggio a pasta dura	15	20
parmigiano reggiano grattugiato	2	2
prosciutto cotto magro	25	30
uova "grandi" (da 63 gr a 73 gr)	½	½
verdura cruda	15	30
verdura cotta	35	70
pane	15	30
olio extra vergine di oliva	7	15
frutta di stagione	60	100
MERENDA META' MATTINA	grammi	
frutta di stagione	60	100
MERENDA META' POMERIGGIO	grammi	
frutta di stagione + pane	60+15	100+20
pane + olio e. v. d'oliva	10+4	20+5
pane speciale (alle noci, olive, fichi, uvetta...)	20	30
pane + latte intero alta qualità	10+60	20+80
fette biscottate/cereali/biscotti + latte intero alta qualità	7 + 60	14+80
pane + marmellata/miele	15+7	30+10
yogurt alla frutta o naturale con frutta fresca	70	125
dolce semplice (torta margherita, allo yogurt, alle mele...)	20	40
gelato	30	60

(*) si riferisce agli alimenti "sul piatto", cioè a cotto.

Grammature per bambini della scuola dell'infanzia

ALIMENTO	Sc. Infanzia	Sc. Prim. (7-8 anni)	Sc. Prim. (9-11 anni)	Sc. Sec. I° (11-14 anni)	Sc. Sec. II° (14-18 anni)
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Pasta, riso per primo piatto asciutto	60	70	80	90	100
Ravioli di magro freschi o surgelati	-	150	170	200	220
Pastina/riso/orzo/crostini per brodi, passati, minestre	30	35	40	45	50
Legumi secchi per piatto unico	30	35	40	45	50
Patate da abbinare ad un primo "liquido"	120	150	180	200	220
Gnocchi di patate	150	170	200	220	250
Pizza pomodoro e mozzarella *	150	150	180	200	230
Carne magra (pollo, tacchino, suino, bovino)	50	60	80	90	100
Pesce fresco o surgelato	80	100	120	140	150
Formaggio a pasta tenera tipo mozzarella, caciotta...	40	50	50	60	70
Formaggio a pasta dura tipo latteria, montasio...	30	30	40	50	60
Parmigiano grattugiato sul primo piatto	5	5	5	5	10
Prosciutto cotto	35	40	50	60	60
Prosciutto crudo magro/ bresaola	45	50	60	70	80
Uova "medie"	1	1	1 ½	1 ½	2
Verdura a foglia (tipo insalata, radicchio...)	30	50	50	50	60
Verdura fresca (cruda o cotta, tipo pomodoro, carote...)	100	150	150	200	200
Pane	50	60	70	70	80
Olio extra vergine d'oliva	15	15	20	20	25
Frutta di stagione	100	100	150	200	200

Grammature per adulti

ASFO- Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

LARN 2014- STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONI PER LA POLAZIONE ITALIANA ADULTA			
GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PESO	FREQUENZA
CEREALI E TUBERI	Pane	50 g	3-4
	Sostituti del pane (fette biscottate, grissini, etc.)	30 g	
	Pasta, riso, orzo, mais	80 g	1-2
	Pasta fresca all'uovo	100 g	
	Patate	200 g	Max 2 (a settimana)
ORTAGGI E FRUTTA	Insalate	80 g	3
	Verdure e ortaggi crudi o cotti	200 g	
	Frutta fresca	150 g	2
CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI	Carne fresca	100 g	2
	Salumi	50 g	
	Pesce	150 g	
	Uova	50 g	
	Legumi secchi	50 g	
	Legumi freschi	150 g	
LATTE E DERIVATI	Latte	125 ml	2
	Yogurt	125 g (1 vasetto)	
	Formaggio fresco	100 g	Max 3 (a settimana)
	Formaggio stagionato	50 g	
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio	10 ml	3
	Burro	10 g	

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.).

Per i prodotti della pesca conservati si fa riferimento al peso sgocciolato.

Per la pizza, la porzione standard è la pizza margherita al piatto, 350 g.

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 si considera in genere ½ porzione.

Elenco firmatari

ATTO SOTTOSCRITTO DIGITALMENTE AI SENSI DEL D.P.R. 445/2000 E DEL D.LGS. 82/2005 E SUCCESSIVE MODIFICHE E INTEGRAZIONI

Questo documento è stato firmato da:

NOME: LEONARDUZZI FLAVIA

CODICE FISCALE: LNRFLV58M44H816T

DATA FIRMA: 24/05/2021 13:58:43

IMPRONTA: 6306F71FAB68C87B3CD2C37098ACBA49703880859B1192BD27632EB8BDED7809
703880859B1192BD27632EB8BDED78092887D0BA65E0E66E268011779FBE087D
2887D0BA65E0E66E268011779FBE087D89BE440069BF6B17C8A3A311B5AF0100
89BE440069BF6B17C8A3A311B5AF010084DA7A9D12F6DC5698CC686368292255