



**AZIENDA REGIONALE PER IL DIRITTO ALLO STUDIO UNIVERSITARIO DELLA BASILICATA ARDSU
BASILICATA**

**SERVIZIO DI PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE PASTI VEICOLATI MENSE
UNIVERSITARIE ARDSU BASILICATA**

SIMOG: GARA N. _____

ALLEGATO 9

TABELLE E GRAMMATURE

***Procedura aperta per l'affidamento del "Servizio di preparazione e somministrazione pasti veicolati mense
universitarie ARDSU Basilicata".***

Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, sicura sotto l'aspetto igienico-sanitario, rispettosa del territorio e delle tradizioni culturali.

CRITERI GENERALI

Un'alimentazione equilibrata e corretta, ma anche gradevole ed accettabile, costituisce per tutti un presupposto essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute.

Il menù deve essere elaborato secondo i principi di una alimentazione equilibrata dal punto di vista nutrizionale, utilizzando anche alimenti tipici al fine di insegnare il mantenimento delle tradizioni alimentari. Come indicato nelle Linee Guida per una sana alimentazione dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), la varietà degli alimenti è fondamentale, in quanto consente l'apporto adeguato dei nutrienti necessari per una crescita armonica e contribuisce, in modo sostanziale, alla diffusione di abitudini alimentari corrette. I menù devono essere preparati con rotazione di almeno 4/5 settimane, in modo da non ripetere quasi mai la stessa ricetta, e diversi per il periodo autunno-inverno e primavera-estate. In tal modo si acquisisce la disponibilità di ortaggi e frutta in relazione alle stagioni e soddisfa la necessità fisiologica di modificare l'alimentazione secondo il clima. Un menù variato, facilmente attuabile per la molteplicità di alimenti della dieta mediterranea, fa conoscere alimenti diversi, nuovi sapori e stimola curiosità verso il cibo. La variabilità del menù per il pranzo può essere ottenuto semplicemente con l'utilizzo di prodotti di stagione, con i quali si possono elaborare ricette sempre diverse, in particolare primi piatti e contorni.

Composizione base del pasto

Il pasto è generalmente articolato in un primo piatto, un secondo piatto, un contorno, frutta o dessert. In alternativa, si può proporre un "piatto unico" comprendente sia alimenti ricchi in carboidrati (tipicamente i cereali) sia alimenti a buona composizione proteica.

Primi piatti

Il primo piatto deve essere a base di cereali e loro derivati (es. la pasta). Per la preparazione dei primi piatti asciutti vengono abitualmente utilizzati pasta di semola di grano duro e riso. A questi prodotti si possono alternare anche preparazioni a base orzo, farro, avena, farina di mais, nonché con una certa

frequenza, l'utilizzo di cereali integrali, maggiormente ricchi di fibra e di micronutrienti.

I primi piatti dovrebbero essere conditi con sughì semplici quali il pomodoro fresco o passato, o con olio extravergine d'oliva, verdure, pesto. Valida alternativa a primi piatti asciutti è la minestra di verdura, da proporre almeno una volta alla settimana nel menù, soprattutto in inverno.

Secondi piatti

Sono generalmente costituiti da alimenti di origine animale che apportano proteine di alto valore biologico. Tra questi alimenti troviamo la carne (bovina, avicunicola, suina), i salumi (es. prosciutto cotto, crudo o bresaola), i formaggi, le uova ed il pesce.

Nell'arco della settimana questi alimenti devono essere tutti inseriti, proponendo a rotazione: la carne rossa (vitello, vitellone, manzo, maiale), la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio), il pesce, il formaggio e le uova. Per contenuto di acidi grassi, seguendo le indicazioni fornite dalle Linee guida per una sana alimentazione dell'Istituto Nazionale di Nutrizione INRAN (ora CRA-NUT), i salumi dovrebbero essere eventualmente proposti al posto della carne rossa.

Tutte le tipologie di *carne* dovrebbero essere comunque proposte in formati privi di ossa e cartilagini.

Per il *pesce*, la scelta deve cadere su specie che abbiano carni tenere e di buona qualità nutrizionale, (ad esempio: pesce azzurro, merluzzo, nasello, platessa, halibut...) preferendo tipologie in formati privi di spine e variando la tipologia di pesce nell'arco del mese al fine di evitare l'eventuale rischio di esposizione a metalli pesanti.

Le *uova* possono essere proposte sotto forma di omelette o "frittate" cotte al forno e preparate preferibilmente con verdure (es. frittata di zucchine).

Tra i *formaggi* andrebbero evitate le tipologie eccessivamente ricche di grassi e quelli fermentati con muffe, gorgonzola, brie, taleggio, camembert. E' opportuno evitare anche i formaggi spalmabili in quanto spesso più ricchi di acidi grassi saturi.

Piatti unici tipici della tradizione mediterranea

Nell'ottica di una corretta alimentazione di tipo mediterraneo, sarebbe auspicabile che uno o più volte al mese, fossero proposti "piatti unici" completi di carboidrati e proteine di origine vegetale, esempio pasta con legumi nel menù invernale e il "riso freddo" costituito da riso con aggiunta a piacere di prosciutto cotto o

bocconcini di mozzarella e verdure nel menù estivo. Altre alternative, da proporre con minor frequenza (es. due volte in un mese) in quanto a più alta densità calorica, sono la pizza, la pasta al forno (es. lasagne), le paste farcite, gli gnocchi alla romana, ecc. A queste preparazioni sarebbe quindi consigliabile associare un semplice contorno di verdure.

Contorni

Nella scelta dei contorni di verdura si raccomanda particolare attenzione alla rotazione dei vari ortaggi, nel rispetto, per quanto possibile, della loro stagionalità: fagiolini, spinaci, bietole, carote, finocchi, insalate, pomodori, zucchine, cavoli ecc. Al fine di garantire la migliore qualità organolettica e nutrizionale (salvaguardia del contenuto in vitamine, minerali ed antiossidanti) sarebbe preferibile la scelta di verdure a chilometro zero. La frutta fresca di stagione dovrebbe essere proposta tutti i giorni e, come già detto per le verdure, scelta a chilometro zero.

Nel calcolo calorico il pasto somministrato dovrebbe rappresentare circa l'85% del fabbisogno calorico totale medio e cioè circa 2000 Kcal/die riferito ad individui sani e di età compresa tra i 18 e i 30 anni.

Tabella 1 - Frequenze di consumo di alimenti e gruppi di alimenti riferiti al pranzo nell'arco della settimana

Alimento/gruppo di alimenti	Frequenza di consumo
Frutta e vegetali	1 porzione di frutta e una di vegetali tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	1 porzione tutti i giorni
Pane	1 porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati a cereali)	1-2 volte a settimana
Patate	0 -1 volta a settimana
Carni	1-2 volte a settimana
Pesce	1-2 volte a settimana
Uova	1 uovo a settimana
Formaggi	1 volta a settimana
Salumi	2 volte al mese
Piatto unico ad es. pizza, lasagne, ecc.)	1 volta a settimana

Tabella A – Composizione del pasto, relative grammature e possibilità di combinazione del vassoio

Composizione del Pasto	Grammi Crudo	Grammi Cotto	Composizione del Pasto	Grammi Crudo	Grammi Cotto	Composizione del Pasto	Grammi Crudo	Grammi Cotto
PASTO COMPLETO TRADIZIONALE/ASPORTO			PIZZERIA/PANINERIA			INSALATONA		
Primo piatto								
Pasta/riso	100	200						
Condimento	-	50						
Minestra/zuppa*	-	300						
Secondo piatto			Secondo piatto			Secondo piatto+contorno		
Carne	150	120	Pizza farcita	350		Base insalatona****		
Pesce	180	150	Piadina farcita	350		Insalata a foglia	50	-
Formaggi**	100	-	2 panini	100 (50*2)				
Salumi**	80	-	***più farcitura	80		Patate	150	
Uova	100	100				Cereali	100	
Contorno						Carne	150	120
Verdure fresche	200	200				Pesce	180	150
Verdure cotte	200	150				Uovo	100	-
Patate	150	-				Salumi	60	-
Legumi secchi	50	-				Formaggi	70	-
Legumi cotti	-	150				Legumi	50	
Verdure a foglia	50	50						
Pane	80	-				Pane	80	
Bevande	200-500ml	-	Bevande	200-500ml		Bevande	200-500ml	

Frutta	150	-	Frutta	150	Frutta	150
--------	-----	---	--------	-----	--------	-----

LEGENDA

*minestra/zuppa: accompagnata con 40 g di pasta o crostini o patate o legumi

**formaggi o salumi: composti in piatto freddo con 30 g di guarnizione a base di verdura cruda, cotta, sott'aceto o sott'olio

***farcitura panini: 80 g di salumi oppure 100 g formaggi

****base insalatona: composta da insalata o cereali o patate con carne o pesce o uovo o salumi a cubi/strisce o legumi

PRIMO PIATTO

- in alternativa ai due piatti di cui al menù settimanale, l'utente potrà scegliere in ogni caso: riso in bianco 130g (trattato con olio extra vergine di oliva o con burro in confezione)
- pizza 125g
- formaggio 100g (alternativamente mozzarella, caciotta, caciocavallo, provola, emmenthal ecc.)

SECONDO PIATTO

- in alternativa ai due piatti di cui al menù settimanale, l'utente potrà scegliere in ogni caso: fettina ai ferri 110g
- piatto freddo (prosciutto cotto 50g, formaggio 50g, giardiniera 50g, oppure prosciutto 70g e formaggio 70g)
- formaggio 150g (alternativamente: mozzarella, caciotta, caciocavallo ecc.).

CONTORNO n.2 scelte, oltre insalata verde.

FRUTTA di stagione

In alternativa alla frutta, 190-210g, l'utente potrà scegliere in ogni caso:

- yogurt 125g
- bevanda
- dolce qualora aggiunto al menù 120g

BEVANDA a scelta tra acqua minerale, bevanda gassata, succo di frutta, birra (un terzo di litro), vino (un quarto di litro)

PANE: 100g (in n.2 confezioni da 50g).

Dovranno, inoltre, essere previsti piatti tipici per le diete vegetariane e per gli utenti celiaci e un menu pizza (pizza, bevanda, contorno, frutta).

CONDIMENTI: I condimenti dovranno essere di ottima qualità e di quantità sufficiente; in particolare, dovrà essere usato per l'insalata l'olio extra vergine di oliva e come formaggio grattugiato grana padana.

TABELLA GRAMMATURE

	GRAMMI CRUDO	GRAMMI COTTO
PRIMI PIATTI		
Pasta asciutta	100	
Pastina	60	
Riso per risotto	100	
Riso per minestrone	60	
Pasta per minestrone	60	
Gnocchi al sugo	250	
Ravioli in brodo	50	
Ravioli al sugo	140	
Il primo piatto sarà servito con almeno 5g di formaggio grattugiato		
SECONDI PIATTI		
<u>Lonza o filone di maiale</u>		100
Scaloppine al pomodoro		
Cotoletta di suino alla milanese		
Braciola di maiale ai ferri		
Braciola di maiale con salvia		
<u>Pollo intero</u> (divisione da ¼ dopo cottura)		230-250
alla diavola		
al forno		
lesso		
alla cacciatora		
in gelatina		

<u>Tacchino</u>		100
arrosto		
in umido		
ossobuco cremolato		
lesso		
cotoletta di fesa		
arrotolato		
<u>Salsiccia</u>		100
Al forno		
Ai ferri		
<u>Coniglio</u>		200
al forno		
alla cacciatore		
in umido con polenta		
<u>Pesce</u>		100 (più eventuale panatura)
trancio di nasello		
trancio di palombo		
trancio di salmone		
trancio di pesce spada		
filetto di sogliola		
filetto di platessa		
filetto di trota		
fettuccine di polipi in umido		
fettuccine di seppie in umido		

<u>Uova</u>	n.2 (due) uova a persona	
sode		
al tegame		
strapazzate al pomodoro		
uova bellavista		
uova capricciose		
<u>Altri piatti</u>		100
valdostana		
involtini al prosciutto		
hamburger		
cima alla genovese		
arrosto arrotolato di tacchino/pollo		
<u>Posteriore di manzo</u>		100 (senza sugo)
bistecca alla griglia		
cotoletta alla milanese		
scaloppe al vino bianco		
scaloppe al marsala		
scaloppe al limone		
scaloppe alla pizzaiola		
roast-beef		
<u>Anteriore di manzo</u>		100
bollito		
bocconcini		
brasato		
spezzatino		

<u>Punta di vitello</u>		100
arrosto		
cima alla genovese		
rollata		
cima alla genovese		
La costata / braciola sarà di 180g cruda con contenuto di osso e grasso non superiore al 33%		
Cotolette, bistecca, arrosto, roast-beef, scaloppa si intendono al netto di ossa ed impanatura		
<u>Prosciutto crudo</u>	100	
<u>Speck - Coppa</u>	100	
<u>Affettato misto</u>	120	
<u>CONTORNI</u>		
<u>Verdura da cuocere</u>		
asparagi	150	
broccoli	200	
biete	200	
carciofi/cardi	200	
carote	200	
cavolfiori/cavoli	200	
cicorie	200	
cicoria catalogna	200	
cime di rapa	200	
erbette	200	
fagiolini	150	
finocchi	200	
funghi	150	

melanzane	200	
peperoni	150	
radicchio	150	
scarola	200	
spinaci	200	
verze	200	
zucca	200	
zucchine	150	
<u>Patate</u>		
arrosto	150	
fritte	150	
lesse	150	
ad insalata	150	
purè	150	
in umido	150	
<u>Verdure crude</u>		
carote	150	
erbette	150	
finocchi	150	
lattuga	200	
pomodori	150	
<u>Legumi cotti</u>		
piselli		80
fagioli		80
lenticchie		80
fave		80
ceci		80

<u>Sottaceti</u>		70
<u>Polenta</u>		100

COMPOSIZIONE TIPO DEI PIATTI

<u>PIATTI</u>	<u>GRAMMI CRUDO</u>	<u>GRAMMI COTTO</u>
<u>Pasta e legumi</u>		
pasta	60	
legumi	30	
olio	3	
<u>Pasta o riso con ragù</u>		
pasta o riso	100	
carne	10	
pelati	50	
olio	3	
formaggio	5	
<u>Pasta o riso al pomodoro</u>		
pasta o riso	100	
pelati	50	
olio	3	
formaggio	5	
<u>Maccheroni panna e prosciutto</u>		
pasta	100	
panna	20	
prosciutto cotto	20	
<u>Insalata di riso</u>		
riso	100	
tonno sgocciolato	15	

formaggio	10	
sottaceti	15	
olio	5	

<u>Pasta/gnocchi al formaggio</u>		
pasta/gnocchi	100/250	
formaggio	30	
<u>Pastina in brodo</u>		
pasta	60	
brodo	200	
olio	5	
formaggio	5	
<u>Riso in bianco</u>		
riso	100	
olio/burro	10/15	
formaggio	5	
<u>Risotto alla milanese</u>		
riso	100	
burro	6	
cipolle	15	
zafferano	q.b.	
brodo	q.b.	
olio	6	
formaggio	5	
<u>Pasta con le vongole</u>		
pasta	100	
vongole	20	
olio	5	
prezzemolo	3	
<u>Risotto con verdure</u>		
riso	100	

burro	6	
olio	6	
verdure	40	
formaggio	5	
brodo	q.b.	

<u>Pasta all'olio</u>		
pasta	100	
olio	15	
aglio	q.b.	
<u>Pasta al pesto</u>		
pasta	100	
olio	10	
basilico	20	
formaggio	10	
<u>Minestrone</u>		
pasta o riso	60/50	
olio	5	
burro	5	
patate	60	
verdure	80	
pomodoro	10	
formaggio	5	
<u>Gnocchi al sugo</u>		
gnocchi	250	
olio	5	
pelati	40	
formaggio	5	
<u>Passato di verdura</u>		
verdura	110	
olio	10	
patate	80	
pomodori	10	
formaggio	5	

<u>Pasta al forno</u>		
pasta	100	
besciamella	50	
carne	10	
pomodori	20	
formaggio	5	

<u>Tortelli/ravioli al sugo</u>		
tortelli ravioli	140	tortelli ravioli
sugo di carne	10	sugo di carne
olio	5	olio
formaggio	5	formaggio
<u>Cotoletta alla milanese</u>		<u>Cotoletta alla milanese</u>
carne	120	carne
uova	1	uova
pane grattugiato	q.b.	pane grattugiato
olio	6	olio
<u>Scaloppine al vino bianco</u>		<u>Scaloppine al vino bianco</u>
carne	120	
olio	4	
burro	3	
vino bianco	q.b.	
farina	q.b.	
<u>Frittata con patate o verdura</u>		
uova	2	
patate o verdura	20	
latte	10	
olio	6	
formaggio	3	
<u>Roast-beef</u>		
carne	130	
odori	5	
olio	5	
<u>Arrosto di maiale</u>		
carne	130	

odori	q.b.	
olio	5	
<u>Arrosto di maiale al latte</u>		
carne	130	
odori	q.b.	
burro	3	
farina	q.b.	
latte	80	

<u>Braciola di maiale</u>		
carne	180	
odori	q.b.	
<u>Brasato di manzo al vino</u>		
carne	120	
verdure miste	40	
pelati	10	
vino rosso	20	
burro	3	
olio	4	
farina e aromi	q.b.	
<u>Arrosto di vitello</u>		
carne	120	
burro	3	
olio	2	
odori	q.b.	
<u>Manzo bollito</u>		
carne	150	
olio	5	
Verdure miste	40	
<u>Petti di pollo</u>		
carne	120	
olio	2	
burro	3	
salvia	q.b.	

<u>Vitello tonnato</u>		
carne	120	
salsa per tonnato	50	
<u>Coniglio al forno</u>		
carne	200	
olio	4	
burro	3	
aromi	q.b.	

<u>Tacchino arrosto</u>		
carne	150	
olio	5	
aromi	q.b.	
<u>Saltimbocca alla romana</u>		
carne	100	
formaggio	20	
prosciutto cotto	20	
olio	5	
<u>Spezzatino di vitello</u>		
carne	120	
piselli/patate	30/50	
olio	4	
burro	3	
farina/aromi/vino bianco	q.b.	
<u>Spiedini di tacchino</u>		
fesa di tacchino arrotolata	120	
olio	8	
salvia/cipolla/vino bianco	q.b.	
<u>Fritto di pesce</u>		
pesce	200	
olio	12	
farina	q.b.	
<u>Pesce in umido/ bollito</u>		
pesce (merluzzo, nasello, palombo)	200	
olio	12	

aromi	q.b.	
<u>Seppie in umido</u>		
pesce (al netto)	150	
olio	12	
aromi	q.b.	
<u>Merluzzo alla livornese</u>		
merluzzo	150	
olio	10	
farina	5	
verdure	10	

prezzemolo	q.b.	
<u>Filetti di sogliola</u>		
pesce	150	
olio	12	
farina	q.b.	
aromi	q.b.	

COMPOSIZIONE DI SALSE, CONDIMENTI E RIPIENI

Le grammature si intendono al crudo, le porzioni al cotto

<u>Salsa al pomodoro</u>		70
verdure ed odori	2.5	
pomodori freschi o pelati	70	
olio	2.5	
burro	0.6	
zucchero	1.25	
sale	0.25	
basilico e aglio	q.b.	
pepe	q.b.	
<u>Ragù</u>		70
carne macinata	20	
verdure ed odori	6	
burro	3.6	
pomodori freschi o pelati	20	
vino rosso	q.b.	
odori vari	q.b.	

farina	1.6	
olio	0.8	
sale	q.b.	
pepe	q.b.	
<u>Salsa verde</u>		70
prezzemolo	20	
capperi	10	
olio	20	
aceto bianco	10	
sale e pepe	q.b.	

<u>Salsa tonnata</u>		50
maionese per tonnato	20	
tonno	10	
acciughe	5	
capperi	5	
vino bianco	10	
sale e pepe	2	
<u>Besciamella</u>		
latte	70	
farina	3.25	
burro	3.5	
sale	q.b.	
noce moscata	q.b.	
<u>Ripieno per cannelloni</u>		100
carne trita	70	
uovo	1	
formaggio grana	5	
prezzemolo	q.b.	
latte	5	
pane grattugiato	15	

sale	q.b.	
noce moscata	q.b.	
<u>Ripieno per verdure</u> (zucchine, peperoni, melanzane, ecc.)		
carne trita	35	
uovo	1	
formaggio grana	5	
olio	10	
latte	5	
cipolla	5	
pane grattugiato	10	
sale	q.b.	

noce moscata	q.b.	
<u>Maionese per tonnato</u>		
olio	16	
uovo	1	
senape	0.3	
aceto e limone	1.3	
<u>Salsa per bollito</u>		15
prezzemolo	5	
olio	10	
limone	1	

PIATTI GASTRONOMICI

Il piatto gastronomico è composto da più preparazioni, calde o fredde, da sopperire al fabbisogno nutrizionale corrispondente al secondo piatto.

PIATTI FREDDI		
<u>Insalata di pollo</u>		
petto di pollo lesso	120	
piselli	40	
prosciutto crudo	20	
maionese	50	
capperi	3	

sedano	q.b.	
emmenthal	20	
<u>Insalata di vitello fredda</u>		
vitello lessso	120	
patate	40	
fagiolini	40	
carotine	40	
maionese	50	
<u>Formaggi e bresaola</u>		
trittico di formaggi	70	
bresaola	80	

PIATTI CALDI		
<u>Misto alla griglia</u>		
formaggi gratinati	80	
verdure	120	
<u>Torte salate</u>		
verdure	200	
uova	1	
formaggio	50	