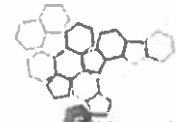




ISPRA
Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale



**Sistema Nazionale
per la Protezione
dell'Ambiente**

Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale

SPECIFICA TECNICA

**SERVIZIO DI MENSA E BAR PER LA SEDE ISPRA DI VIA VITALIANO
BRANCATI N. 48/60 - 00144 ROMA**

**SERVIZIO A RIDOTTO IMPATTO AMBIENTALE AI SENSI DEL D.M.
25/07/2011**

ANNO 2018

INDICE

TITOLO I SERVIZIO MENSA	3
1) PROCEDURE IGIENICHE - PRESCRIZIONI GENERALI	3
2) PERSONALE	6
3) SMALTIMENTO DEI RIFIUTI	7
4) CONTROLLO E PREVENZIONE DELLE INFESTAZIONI DA PARTE DI INSETTI E RODITORI	8
5) APPROVVIGIONAMENTO	8
6) QUALIFICAZIONE DEI FORNITORI	9
7) PROCEDURE PER L'ACCETTAZIONE DELLE DERRATE	9
8) CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI	9
9) MANIPOLAZIONE DEGLI ALIMENTI	10
10) OPERAZIONI PRELIMINARI ALLA COTTURA	11
11) COTTURA	11
12) FRITTURA	12
13) AVANZI	12
14) PROCEDURE PER IL CONTROLLO MATERIE PRIME IN ENTRATA	13
15) DEFINIZIONE DEI CRITERI MERCEOLOGICI PER LE DERRATE ALIMENTARI	15
16) CEREALI E DERIVATI	15
17) PASTE ALIMENTARI	16
18) CEREALI IN GRANI, IN FIOCCHI, IN FARINA	17
19) LATTE E PRODOTTI LATTIERO CASEARI	18
20) FORMAGGI	19
21) PRODOTTI CARNEI	22
22) POLLAME	25
23) PRODOTTI DELLA SALUMERIA	27
24) UOVA	30
25) PESCE FRESCO	30
26) PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI SURGELATI	32
27) ALIMENTI CONSERVATI	33
28) CONSERVE VEGETALI	33
29) AROMI - CONDIMENTI - SOSTANZE EDULCORANTI	34
30) FRUTTA E ORTAGGI FRESCHI	36
31) LEGUMI FRESCHI, SECCII O SURGELATI	37
32) FRUTTA FRESCA	38
33) BEVANDE	40
34) VARIE	40
TITOLO II SERVIZIO BAR	41
35) PRODOTTI	41

PREMESSA

Il presente documento viene elaborato allo scopo di definire i requisiti necessari per l'espletamento del servizio di mensa e bar nella sede ISPRA di Roma di Via Vitaliano Brancati n. 48/60, a ridotto impatto ambientale.

Con questo documento oltre al rispetto delle prescrizioni del Decreto Legislativo 6 novembre 2007, n. 193. "Attuazione della direttiva 2004/41/CE relativa ai controlli in materia di sicurezza alimentare e applicazione dei regolamenti comunitari nel medesimo settore" pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 261 del 9 novembre 2007 e s.m.i., l'ISPRA si propone di raggiungere una serie di risultati :

- il continuo miglioramento qualitativo dei prodotti alimentari offerti agli avventori della mensa, soprattutto dal punto di vista della loro igiene;
- il miglioramento della formazione del personale, particolarmente sui concetti di igiene alimentare e sulla educazione e comportamenti da rispettare per il mantenimento costante dell'igiene personale;
- come conseguenza di questi risultati, un aumento della soddisfazione degli utenti.

TITOLO I SERVIZIO MENSA

1) PROCEDURE IGIENICHE - PRESCRIZIONI GENERALI

Nei percorsi di lavorazione devono essere previste aree distinte per deposito merci, zona distribuzione, settore lavaggio attrezzature, area per deposito rifiuti. Il percorso delle merci utilizzate, dalla materia prima al prodotto finito, deve essere a senso unico e in modo da evitare le possibilità di contaminazione.

AMBIENTI DI LAVORO

- per combattere la polvere è necessario mantenere chiuse le vie di accesso collegate con l'esterno e con altri ambienti e lavare accuratamente pavimenti e piani di lavoro. L'uso della scopa a mano è vietato, in quanto la polvere inevitabilmente sollevata ricade poi sugli oggetti;
- mosche, altri insetti volanti e roditori devono essere tenuti lontani dalle apposite reticelle alle finestre; queste reticelle devono essere pulite regolarmente ed eventuali danni devono essere immediatamente segnalati ad ISPRA;
- tracce di infestazioni (escrementi, materiale lacerato o rosicchiato, etc.) devono essere prontamente segnalati ad ISPRA e devono essere immediatamente approntati gli opportuni provvedimenti;
- i recipienti per rifiuti devono sempre essere chiusi con gli appositi coperchi e non spostati dal luogo loro assegnato;
- l'impianto elettrico deve essere sempre mantenuto in buono stato di efficienza e sicurezza;
- il magazzino deve essere sempre asciutto, aerato con reticelle antinsetti; gli alimenti devono essere poggiati su scaffalature e mai sul pavimento;
- i frigoriferi devono essere tenuti in perfetto stato igienico ed in buon ordine,
- i rifiuti solidi devono sempre essere raccolti in contenitori con coperchio manovrabile con il piede;
- attrezzature varie, superfici, banconi devono sempre essere accuratamente lavati, puliti con detersivo e disinfettante. Ogni ingranaggio deve essere ben pulito dopo l'uso dell'apparecchio.

ATTREZZATURE DI LAVORO

Le attrezzature impiegate in Azienda devono essere sottoposte a regolari verifiche ed alla manutenzione periodica prevista dai rispettivi fabbricanti, salvo la necessità di intervenire con frequenza maggiore (che deve essere preventivamente segnalata ed autorizzata dal delegato ISPRA) per garantire sempre la loro completa efficienza e per impedire che possano essere fonte di contaminazione per gli alimenti trattati.



I macchinari, le attrezzature, le stoviglie, la coltelleria ed il pentolame devono essere accuratamente lavati dopo ogni uso e disinfettati secondo le procedure illustrate. Non vi deve mai essere alcun residuo di alimenti.

Quando non utilizzati, devono essere custoditi negli appositi cassetti o armadi; quelli fissi (affettatrice e simili) devono essere sciacquati anche prima dell'uso per allontanarne la polvere.

I bicchieri devono essere tenuti capovolti.

Per il servizio bar, oltre alle regole che precedono, è indispensabile seguire le norme appresso riportate:

- pulire giornalmente la macchina per il caffè smontando i braccetti e rimuovendo le incrostazioni e i residui;
- pulire frequentemente i beccucci di erogazione del vapore disinfettandoli a fine giornata;
- eseguire giornalmente e, all'occorrenza durante il servizio, la pulizia delle pedane e della buca addolcitore della macchina del caffè, rimuovendo gli eventuali residui di cibo.
- controllare le temperature di esercizio della lavabicchieri e verificare che gli ugelli di espulsione dell'acqua siano liberi da incrostazioni;
- rimuovere costantemente dal fry top i residui di cibo dopo ogni applicazione e procedere alla pulizia a fine giornata;
- assicurare la pulizia delle stoviglie e degli utensili dopo ogni utilizzo e proteggerle dalla contaminazione da parte dei clienti, del personale e dagli insetti;
- curare la pulizia del bancone e delle vetrinette;
- cambiare gli utensili (posate, palette, pinze) 2/3 volte durante il servizio.

PULIZIA E DISINFEZIONE

La pulizia dovrà essere caratterizzata dalle seguenti fasi sequenziali:

- a) **rimozione** dello sporco e dei residui grossolani (effettuata con acqua calda);
- b) **detersione** con idoneo prodotto sgrassante allo scopo di eliminare, con adatti detersivi lo sporco residuo sulle superfici. Per tutte le superfici si deve utilizzare quindi un prodotto conforme alla vigente normativa sui detersivi (Reg. CE 648/2004 e D.P.R. 6 febbraio 2009 n. 21), così come prescritto dall' art. 6.4 del capitolato speciale d' appalto.
- c) **risciacquo** con acqua calda alla temperatura di 50-55 °C. Dopo la detersione, un prolungato risciacquo con acqua calda dovrà garantire l'allontanamento delle ultime tracce di sporco, che potrebbe ridurre l'efficacia dei prodotti utilizzati per la disinfezione;
- d) **disinfezione** i prodotti disinfettanti utilizzati per le superfici e le attrezzature a contatto con gli alimenti devono essere autorizzati dal Ministero della salute, e rispettare la vigente legislatura sui CAM.
- e) **risciacquo** con acqua alla temperatura di rete;
Dopo la disinfezione viene effettuato un terzo e completo risciacquo, perché i prodotti chimici utilizzati non possano contaminare gli alimenti.
- f) **asciugatura.**

Tutti i prodotti utilizzati per le operazioni di pulizia dovranno avere caratteristiche conformi alla normativa vigente ed essere di provata efficacia. Dovranno essere utilizzati esclusivamente detersivi a minore impatto ambientale.

Le schede tecniche dei prodotti devono essere conservate e tenute a disposizione di ISPRA

Per evitare fenomeni di assuefazione al prodotto da parte degli inquinanti microbici devono essere rispettate scrupolosamente le prescrizioni del fabbricante riguardo ai dosaggi raccomandati.

I depositi di detersivi e sanificanti devono essere realizzati in aree espressamente dedicate a tale scopo e tenuti in armadi chiusi a chiave, come prevede la normativa vigente.

Per l'asciugatura delle superfici lavabili si devono utilizzare canovacci differenti da quelli usati per asciugare le mani durante le varie fasi della lavorazione o materiali a perdere.

Per gli ambienti destinati alla conservazione, manipolazione o somministrazione dovrà essere adottata la procedura riportata nella pagina precedente seguendo il presente schema di pulizia ed igienizzazione in cui, per ciascun ambiente, sono indicate le superfici interessate ed i prodotti da utilizzare nella disinfezione e la frequenza minima delle varie operazioni.

AMBIENTE	SUPERFICI	FREQUENZA	OPERAZIONI, PRODOTTI E PRINCIPI ATTIVI
Zona preparazione	Piani di lavoro Utensili, macchinari Lavelli e vasche	Plurigiornaliera (ad ogni utilizzo)	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante
Zona preparazione	Pavimenti	Almeno Giornaliera	Rimozione residui grossolani con straccio e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Zona preparazione	Contenitori Rifiuti	Giornaliera	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura

Zona preparazione	frigoriferi, celle	Settimanale	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Zona preparazione	Lavelli	Settimanale	disincrostare con prodotti acidi
Zona preparazione	Pareti	Settimanale	lavare con detergente alcalino, con spugna e spazzola disinfettare con idoneo prodotto igienizzante
Zona preparazione	Soffitto e pareti	Mensile	Deragnatura con aspiratore
Zona preparazione	Plafoniere e vetri e finestre	Mensile	Rimozione polvere lavaggio con detergente sgrassante
Magazzino	Pavimento	Giornaliera	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Magazzino	Ripiani	Settimanale	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Magazzino	Soffitto e pareti	Settimanale	Deragnatura con aspiratore
Area distribuzione	Piani di lavoro Utensili, macchinari Lavelli e vasche	Plurigiornaliera (ad ogni utilizzo)	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Area distribuzione	Giornaliera	Banchi espositori	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Area distribuzione	Giornaliera	Pavimento	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Area distribuzione	Giornaliera	Contenitori Rifiuti	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura

Area distribuzione	Settimanale	Pareti e ripiani espositori refrigerati	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Area distribuzione	Plafoniere e vetri e finestre	Mensile	Rimozione polvere lavaggio con detergente sgrassante
Servizi igienici e spogliatoi	Giornaliera	Pavimento, mensole, rubinetti, sanitari	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Servizi igienici e spogliatoi	Settimanale	Pareti	Rimozione residui grossolani con spugna e spazzola lavaggio con detergente sgrassante disinfezione con idoneo prodotto igienizzante asciugatura
Servizi igienici e spogliatoi	Settimanale	Rubinetti, sanitari	disincrostare con prodotti acidi
Servizi igienici e spogliatoi	Plafoniere e vetri e finestre	Mensile	Rimozione polvere lavaggio con detergente sgrassante
tutti	Settimanale	Maniglie e interruttori	detergere con prodotti schiumogeni asciugare con carta a perdere

2) PERSONALE

Tutto il personale dovrà essere formato ed informato secondo quanto disposto dalla normativa vigente e su quanto previsto dal presente capitolato.

Analoga formazione dovrà essere impartita anche al personale neo-assunto, prima dell'inizio del lavoro.

Questa formazione dovrà essere ripetuta con periodicità concordata con ISPRA

I corsi dovranno essere conformi alla normativa vigente e dovrà essere prevista una valutazione finale e il rilascio di un attestato, consegnato in copia al responsabile ISPRA

Tutti gli operatori della Ditta sono tenuti a curare scrupolosamente l'igiene personale osservando rigorosamente le seguenti regole:

- Non può essere utilizzato personale senza attestato che certifichi l'avvenuta formazione in merito alle corrette prassi di sicurezza alimentare attraverso l'applicazione del sistema haccp;
- il personale non deve effettuare più operazioni contemporaneamente al fine di evitare rischi di contaminazioni crociate;
- il personale che manipola alimenti è tenuto ad indossare gli indumenti da lavoro prescritti (vesti di colore chiaro e ben pulite) ed il copricapo che deve contenere i capelli; al termine del lavoro gli indumenti devono essere riposti in uno scomparto dell'armadietto, separato da quello che contiene gli indumenti personali;
- il personale addetto alla distribuzione deve indossare una mascherina che copra bocca e naso;
- le calzature usate nel posto di lavoro devono essere pulite e diverse da quelle usate all'esterno;
- è vietato lavorare senza scarpe, o a torso nudo;
- anelli, bracciali, orologi devono essere tolti prima dell'inizio del lavoro, in quanto impediscono una completa pulizia delle mani e dei polsi;
- le unghie devono essere ben curate e tenute corte e senza smalto;
- creme cosmetiche o protettive possono essere utilizzate solo a condizione che siano completamente assorbite dalla pelle prima dell'inizio del lavoro;
- tutti gli alimenti devono essere manipolati utilizzando guanti monouso che devono essere sostituiti, tra due lavorazioni di materie prime differenti, all'uscita dei servizi igienici, dopo

- la lavorazione di qualsiasi prodotto sporco;
- le mani e gli avambracci devono essere lavati:
 - all'entrata in servizio;
 - tra due lavorazioni di materie prime differenti;
 - all'uscita dei servizi igienici;
 - dopo la lavorazione di qualsiasi prodotto sporco;
 - deve essere a disposizione del personale ed utilizzato sapone liquido e una spazzola per unghie;
 - deve esserci la disponibilità di salviette di carta per asciugarsi le mani;
 - il lavaggio delle mani deve avvenire utilizzando acqua corrente calda e potabile;
- in caso di malattia infettiva o contagiosa è obbligatorio astenersi dal lavoro, ed in caso di raffreddore è necessario utilizzare una mascherina di protezione;
- i dispositivi di protezione (guanti monouso, mascherine filtranti) messi a disposizione dall'Azienda devono essere utilizzati secondo le prescrizioni di volta in volta specificate;
- tagli, ferite e scorticature devono essere coperte dopo medicazione da una protezione resistente e ben visibile;
- il personale si deve astenere dal fumare e mangiare nelle zone di lavorazione e distribuzione;
- nelle zone di lavorazione non devono essere presenti medicinali se non chiusi in armadietti appositi;
- nel caso vengano utilizzati guanti per la lavorazione degli alimenti, è necessario che siano conformi alle garanzie di solidità, di pulizia e di igiene; devono, inoltre, essere cambiati frequentemente; l'utilizzo dei guanti non dispensa l'addetto dal regolare lavaggio delle mani;
- i guanti lacerati o bucati devono essere gettati per evitare qualsiasi fuoriuscita del sudore accumulato.

Procedura raccomandata per il lavaggio delle mani:

- verificare il materiale necessario: ossia assicurarsi che sapone liquido, spazzolino per unghie, asciugamani di carta siano disponibili;
- bagnare mani ed avambracci con acqua corrente intorno a 45 °C;
- applicare il detergente in quantità idonea sulle mani e sullo spazzolino, per produrre una schiuma sufficiente, sfregare e spazzolare energicamente le unghie, le dita, il dorso ed il palmo della mano (l'azione meccanica dello spazzolino facilita il distacco dello sporco, ed il suo passaggio nella schiuma);
- sciacquare abbondantemente mani ed avambracci, sempre con acqua abbastanza calda;
- prelevare una nuova dose di detergente, lavare nuovamente le mani formando una abbondante schiuma e sfregando particolarmente le zone meno accessibili (per esempio lo spazio fra le dita) allontanare tutta la schiuma con un secondo abbondante risciacquo;
- asciugarsi con gli appositi asciugamani di carta, che saranno poi gettati nel cestino.

Tutto il personale della Ditta in forza alle mense ISPRA è tenuto a rispettare le norme igieniche che precedono. Eventuali infrazioni saranno perseguite a mezzo di sanzioni di gravità crescente, che vanno dall'ammonizione alla sospensione del contratto

3) SMALTIMENTO DEI RIFIUTI

I rifiuti prodotti devono essere raggruppati in appositi contenitori di plastica, con coperchio apribile a pedale, suddivisi secondo quanto prescritto dalla vigente normativa, in coerenza con le modalità della raccolta differenziata individuate dall'amministrazione comunale.

Dovranno essere perciò previsti contenitori di tre tipologie:

- contenitore per la carta
- contenitore per vetro, plastica e metalli
- contenitore per rifiuti umidi

I materiali, per quanto riguarda carta, vetro, plastica e metalli, vanno introdotti in ciascun recipiente puliti e senza residui di cibo o altri materiali.

I contenitori per i rifiuti devono essere collocati in posizione tale da non rappresentare un pericolo di contaminazione per gli alimenti ed un richiamo per insetti e roditori.

I sacchi contenenti i rifiuti dovranno essere eliminati al termine della fase di preparazione degli alimenti e conferiti al Servizio pubblico di raccolta dei rifiuti con le seguenti modalità:

- contenitore Bianco: Carta
- contenitore Blu: vetro, plastica e metalli
- contenitore Marrone: rifiuti umidi

4) CONTROLLO E PREVENZIONE DELLE INFESTAZIONI DA PARTE DI INSETTI E RODITORI

Al fine di eliminare il pericolo di contaminazione delle derrate da parte di infestanti la Ditta dovrà;

- addestrare il personale a riconoscere una infestazione;
- controllo giornaliero dei locali per accertare eventuali infestazioni da parte dell'incaricato, verificando in particolare modo le zone caldo-umide, gli angoli meno illuminati, specie di notte accendendo improvvisamente la luce, e annotando eventuali segni di infestazione su apposita scheda;
- pulire accuratamente i locali, gli angoli caldi, bui ed umidi, sotto e dietro le attrezzature;
- raccogliere i rifiuti in sacchi di plastica resistenti, dentro contenitori muniti di coperchio ad apertura con pedale e trasferirli, in attesa di consegna alla nettezza urbana, in zone di deposito lontane dalla zona di preparazione;
- evitare l'accumulo di rifiuti negli spazi sottostanti i banchi di lavoro;
- conservare i rifiuti in pattumiere chiuse ermeticamente;
- ispezione delle merci in entrata con particolare riguardo agli imballaggi;
- sollevare dal suolo per 30-45 cm. e tenere lontano dalle pareti, scatolame ed i sacchi contenenti alimenti (farina);
- impedire l'accesso ai locali attraverso la chiusura di possibili varchi, fessure o buchi, ponendo reticelle metalliche alle finestre, nelle porte, nelle bocchette di ventilazione e nei fognali;
- effettuare manutenzione sugli impianti in modo da limitare la possibilità di reperimento di luoghi nascosti per il rifugio degli insetti e lo sviluppo delle uova;
- conservare in contenitori chiusi gli alimenti sfusi o tolti da confezioni originali;
- ricercare le possibili vie di penetrazione di topi e insetti e ispezionare frequentemente gli angoli non in vista;
- chiudere ogni possibile passaggio permanente o temporaneo: le porte dovranno avere battenti di materiale idoneo, senza spazi tra battente e pavimento utili alla penetrazione dei topi;
- tutte le eventuali aperture dovranno essere chiuse o protette con reti robuste, compresi terminali di tubature, cavi, condotte, ecc.

La Ditta si fa carico di effettuare periodici interventi di prevenzione delle infestazioni da parte di ditta qualificata che renda noto le modalità di procedure e le caratteristiche dei prodotti utilizzati e la valutazione dei risultati dell'intervento effettuato.

Le operazioni di disinfestazione verranno con il locale chiuso e senza che vi possa essere contatto con gli alimenti che dovranno essere allontanati dall'ambiente da disinfestare.

In caso di infestazione sarà necessario allontanare tutte le derrate presenti nell'area contaminata e distruggere le derrate insudiciate o contaminate e dovrà essere immediatamente informato il responsabile ISPRA.

5) APPROVVIGIONAMENTO

Il rifornimento deve essere programmato sulla base del volume dei prodotti che si prevede di distribuire.

Gli orari del conferimento delle derrate da parte dei fornitori non possono coincidere con la preparazione e la distribuzione dei pasti: pertanto tali orari devono essere concordati con ISPRA.

I parametri generali a cui fare riferimento nell'acquisto delle derrate sono:

- riconosciuta e comprovata serietà professionale del fornitore;
- rispetto assoluto della normativa vigente al momento della stipula del contratto e delle modifiche ed integrazioni che eventualmente dovessero entrare in vigore nel corso dell'appalto (sia per quanto concerne i prodotti che le loro modalità di conservazione,

- manipolazione, distribuzione e trasporto);
- completa ed esplicita compilazione di bolle di consegna e fatture, riferibilità ai prodotti stoccati;
- precisa denominazione di vendita del prodotto secondo quanto stabilito dalla legge; corrispondenza delle derrate a quanto richiesto nel capitolato; etichette con indicazioni il più possibile esaurienti, secondo quanto previsto dalla normativa vigente e dalle norme specifiche di ciascuna classe merceologica, sia per quanto concerne i prodotti convenzionali che quelli derivanti da agricoltura biologica.
- è fatto divieto utilizzare prodotti derivanti da animali o vegetali geneticamente modificati.

Le tipologie di derrate che possono essere utilizzate nelle mense ISPra sono riportate nell'allegato merceologico al presente capitolato.

L'impiego di derrate alimentari non contemplate dal presente capitolato non è da escludersi a priori, tuttavia il loro inserimento eventuale nel menu deve essere preventivamente discusso e autorizzato dal delegato ISPra.

6) QUALIFICAZIONE DEI FORNITORI

I fornitori della Ditta dovranno essere accuratamente selezionati per assicurarsi che le materie prime entranti rispettino le prescrizioni di igiene. Ogni fornitore deve fornire la documentazione idonea per assicurare la qualità delle materie prime introdotte, e ad attestare l'applicazione del sistema HACCP. Tutte le ditte dovranno essere conosciute e referenziate e devono fornire informazioni sulla tracciabilità dei prodotti ai sensi delle normative vigenti che vengono riportate all'interno delle definizioni merceologiche proprie di ciascuna categoria

E' fatto divieto di utilizzare fornitori non appartenenti alla Comunità Europea

Tutti i fornitori dovranno avere i requisiti previsti dal decreto 25 luglio 2011 del Ministro dell'ambiente e della tutela del territorio e del mare

7) PROCEDURE PER L'ACCETTAZIONE DELLE DERRATE

Gli imballaggi devono essere integri senza alterazioni manifeste, lattine non bombate, arrugginite ne ammaccate, cartoni non lacerati, ecc.

Deve essere garantita l'integrità del prodotto consegnato (confezioni chiuse all'origine, prive di muffe, parassiti, difetti merceologici, odori e sapori sgradevoli)

Gli operatori sono tenuti ad osservare le condizioni dell'incarto primario a contatto con l'alimento, respingendo i prodotti che dovessero risultare alterati per presenza di colorazioni anomale o fenomeni degenerativi evidenti.

I prodotti ritenuti non idonei, perché non rispondenti ai requisiti stabiliti e necessari, devono essere segregati in zona apposita, contrassegnati da apposito cartello che ne identifichi la non conformità, in attesa di essere restituiti al fornitore o smaltiti secondo normativa di legge.

Le derrate alimentari accettate, perché ritenute conformi ai requisiti igienici e merceologici prefissati, e conservate secondo i criteri di buona prassi igienica, saranno avviate alla distribuzione tenendo conto dei principi e regole che seguono, per poter ottenere prodotti sicuri dal punto di vista igienico e qualitativamente idonei.

8) CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Tutte le merci accettate devono essere conservate in condizioni conformi alle prescrizioni normative ed a quelle dei diversi produttori, in ambiente distinto da quello destinato alla lavorazione.

I prodotti destinati all'alimentazione, anche se in confezione sigillata, non possono essere poggiati sul pavimento ma solo negli appositi scaffali o, se deperibili, in frigo. Tutte le materie prime devono essere immagazzinate secondo il criterio First In - First Out, in modo che il primo prodotto entrato in magazzino sia il primo ad essere utilizzato: questo metodo permette anche di minimizzare gli sprechi e lo scarto di prodotti scaduti.

I prodotti destinati all'alimentazione, anche se in confezione sigillata, non possono essere poggiati sul pavimento ma solo negli appositi scaffali o, se deperibili, in frigo.

Il termine minimo di conservazione deve essere ben visibile su ogni confezione e/o cartone, rintracciabile anche sulle singole confezioni dopo l'eliminazione dell'imballo primario.

Qualora l'imballo primario contenga informazioni sulla scadenza dei prodotti e sulla loro tracciabilità queste dovranno essere riportate sulle singole confezioni in modo completo o a mezzo di un codice identificativo.

Il controllo di eventuali interruzioni di corrente ai frigoriferi dovrà essere effettuato giornalmente tramite termometri che registrano la temperatura massima e minima, permettendo di eliminare i prodotti che potrebbero essersi danneggiati.

Tali termometri dovranno essere sottoposti a calibrazione almeno trimestrale a carico della Ditta.

I prodotti da conservare senza controllo di temperatura devono essere collocati in locali freschi ed aerati, sollevati dal pavimento e difesi contro la penetrazione di insetti e roditori.

Verdure crude, uova, pollame non possono essere conservati negli stessi frigoriferi che contengono altri alimenti.

Qualora si renda necessario il ricovero nello stesso frigorifero di alimenti di tipologia diversa, questi devono essere conservati, all'interno dei frigoriferi, in contenitori separati, chiusi ermeticamente.

Nel prelevare prodotti dal magazzino o dal frigorifero si deve controllare la data di scadenza impressa sulle confezioni, e prendere quelli con la scadenza più vicina. Se si nota che un prodotto è scaduto, lo si toglie dal magazzino (o dal frigo) e lo si elimina.

Le porte dei frigoriferi devono essere chiuse accuratamente.

La massima crescita dei microrganismi si ha fra 10 e 60 gradi: è quindi necessario evitare che gli alimenti rimangano in questo intervallo di temperature.

Su ogni confezione dovrà essere indicata la data di scadenza della confezione integra e anche quella di apertura o inizio lavorazione.

Gli alimenti serviti senza manipolazione (scatolame, preconfezionati) devono essere conservati sino alla consegna agli avventori secondo le prescrizioni del fornitore, o le norme di buona prassi, evitando a quelli sfusi il contatto con la polvere, mediante l'utilizzo di contenitori chiusi.

I prodotti da conservare senza controllo di temperatura devono essere collocati in locali freschi ed aerati, sollevati dal pavimento e difesi contro la penetrazione di insetti e roditori.

Il carico dei frigoriferi deve essere compatibile con le potenzialità degli stessi.

I prodotti sfusi non debbono essere a diretto contatto con l'aria sia nei magazzini che nei frigoriferi.

La protezione delle derrate prima del consumo deve avvenire solo con pellicola di alluminio idonea al contatto con gli alimenti o con altro materiale comunque conforme al D.P.R. 23 agosto 1982 n. 27 e successive modifiche e integrazioni.

9) MANIPOLAZIONE DEGLI ALIMENTI

Tutte le operazioni di manipolazione e cottura degli alimenti devono mirare ad ottenere standard elevati di qualità igienica, nutrizionale e sensoriale.

E' vietata ogni forma di riciclo dei cibi preparati nei giorni antecedenti al consumo. Pertanto tutti i cibi erogati dovranno essere preparati in giornata.

- I prodotti che vengono distribuiti devono essere manipolati in modo da assicurare la massima igiene degli ambienti, delle attrezzature, delle superfici, degli utensili e del personale.
- Prima dell'estrazione dal magazzino deve essere verificata la data limite di utilizzazione di ogni materia prima.
- Le derrate devono essere immesse nella zona distribuzione dopo essere state private del loro imballo secondario onde evitare contaminazioni crociate dell'ambiente.
- Tutte le derrate devono essere consumate entro e non oltre la data di scadenza indicata sulla confezione.
- Prima di iniziare la manipolazione delle derrate, è necessario accertarsi di avere a disposizione tutte le attrezzature necessarie, e della loro pulizia; risciacquarle prima dell'uso se sono state esposte all'aria.
- Gli alimenti più deperibili devono essere suddivisi in porzioni e trasferiti fuori dai frigoriferi al momento della distribuzione, per evitarne ripetuti innalzamenti e abbassamenti di temperatura.
- Deve essere evitata la promiscuità tra lavorazioni di derrate di tipologia differente.
- Ogni alimento caduto accidentalmente a terra deve essere raccolto e gettato nell'apposito

- contenitore per rifiuti.
- Chi si accorge di una eventuale contaminazione, di qualunque origine, degli alimenti che sta trattando è tenuto ad interrompere la lavorazione, e ad eliminare il prodotto in questione.
- Negli ambienti dove si manipolano alimenti è vietato fumare.
- Quando si suda è necessario evitare che il sudore goccioli sugli alimenti trattati.
- I prodotti a lunga conservazione devono essere distribuiti tenendo conto del loro TMC più prossimo al limite di utilizzo.
- Eventuali rimanenze di prodotti confezionati il cui TMC (tempo minimo di conservazione) è stato superato, devono essere o esclusi dal ciclo produttivo, contrassegnati e segregati come sopra e smaltiti a norma di legge.

10) OPERAZIONI PRELIMINARI ALLA COTTURA

Le operazioni che precedono la cottura devono essere eseguite secondo le modalità di seguito descritte:

- Tutti i prodotti congelati e/o surgelati prima di essere sottoposti a cottura, devono essere sottoposti a scongelamento in frigorifero a temperatura compresa tra 0 e + 4 °C il giorno prima della cottura o in acqua fredda il giorno della cottura ad eccezione dei prodotti che vengono cotti tal quali.
- La carne trita deve essere macinata in giornata.
- Il formaggio grattugiato deve essere preparato in giornata.
- Il lavaggio e il taglio della verdura dovrà essere effettuato nelle ore antecedenti il consumo o al massimo il giorno antecedente il consumo (solamente per le patate).
- Le operazioni di impanatura devono essere fatte nelle ore immediatamente antecedenti la cottura.
- Le frittiture tradizionali per immersione in olio non devono essere effettuate.
- Ogni cottura analoga alla frittura, deve essere realizzata in forni a termoconvezione (frittate, cotolette, polpette, etc.).
- Tutte le vivande devono essere cotte nello stesso giorno in cui è prevista la distribuzione.
- Per verdure da consumarsi cotte (contorni, sughi, minestre, passati) il lavaggio e taglio sono consentiti il giorno precedente la cottura.
- Per verdure fresche da consumarsi crude è tassativo l'obbligo di preparazione nelle ore antecedenti il consumo, ad eccezione delle carote e dei finocchi per i quali è consentita la capitozzatura e la toelettatura il giorno precedente il consumo.
- La porzionatura delle carni crude dovrà essere effettuata nella stessa giornata in cui viene consumata o il giorno precedente il consumo.
- Legumi secchi: ammollo per 24 ore con 2 ricambi di acqua.
- Le operazioni di impanatura devono essere effettuate nelle ore immediatamente antecedenti la cottura.
- I secondi piatti per cui è prevista l'impanatura o l'infarinatura (filetto di platessa impanato o infarinato, cotoletta di lonza e scaloppina di bovino alla pizzaiola) non devono essere cotti in friggitrice ma preparati in forni a termoconvezione.
- Solo quando i suddetti forni siano guasti possono essere momentaneamente utilizzate le friggitrici, previa comunicazione all'ISPRA.
- Le porzionature di salumi e formaggio devono essere effettuate nelle ore antecedenti la distribuzione. Per ciò che attiene salumi, prosciutti ed affini (bresaola, arrosto di tacchino da consumare freddo, manzo stufato) non è quindi consentito l'utilizzo di prodotti acquistati già affettati.
- E' assolutamente vietato utilizzare preparati per brodo e tutti i prodotti contenenti glutammato monosodico, conservanti e additivi chimici nella preparazione dei pasti.

11) COTTURA

- Per la cottura devono essere impiegati solo pentolami in acciaio inox o vetro.
- Non possono essere utilizzate pentole in alluminio, tranne nei casi di utenti con allergia al nichel solfato.
- Tutte le vivande dovranno essere cotte nello stesso giorno in cui è prevista la distribuzione.

- E' tassativamente vietato raffreddare i prodotti cotti a temperatura ambiente o sottoporli ad immersione in acqua.

12) FRITTURA

- Utilizzare per la frittura solo gli oli alimentari previsti dal presente capitolato, scelti fra quelli idonei a tale trattamento in quanto più resistenti al calore.
- Curare una adeguata preparazione degli alimenti da friggere, evitando per quanto possibile la presenza di acqua e l'aggiunta di sale e spezie che accelerano l'alterazione degli oli e dei grassi. Il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti all'alimento, preferibilmente, dopo la frittura.
- Evitare tassativamente che la temperatura dell'olio superi i 180°C. Temperature superiori ai 180 °C accelerano infatti l'alterazione degli oli e dei grassi. È opportuno quindi munire le friggitrici di un termostato.
- Dopo la frittura è bene agevolare mediante scolatura l'eliminazione dell'eccesso di olio assorbito dall'alimento.
- Provvedere ad una frequente sostituzione degli oli e dei grassi. Vigilare sulla qualità dell'olio durante la frittura, tenendo presente che un olio molto usato si può già riconoscere dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza a produrre fumo durante la frittura.
- Filtrare l'olio usato, se ancora atto alla frittura, su idonei sistemi e/o sostanze inerti (coadiuvanti di filtrazione); pulire a fondo il filtro e la vasca dell'olio. Le croste carbonizzate, i residui oleosi -viscosi o i resti di un olio vecchio accelerano l'alterazione dell'olio.
- Evitare tassativamente la pratica della ricolmatura (aggiunta di olio fresco all'olio usato). L'olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con l'olio usato.
- Proteggere gli oli ed i grassi dalla luce.
- La degradazione chimica dell'olio utilizzato deve essere valutata mediante l'uso di test: fritest; tale esame deve rientrare nelle procedure correnti dell'autocontrollo ed essere opportunamente documentato.

Oli di frittura esausti

Gli oli di frittura esausti dovranno essere smaltiti ai sensi dell' Art3 del DPR 915/85 e successive modifiche ed integrazioni e dovrà essere conservata copia della bolla di consegna rilasciata da ditta autorizzata allo smaltimento

Per il condimento dei primi piatti, così come per le altre preparazioni, si utilizzerà formaggio parmigiano reggiano.

Per i condimenti a crudo delle pietanze, delle verdure e dei sughi, pietanze cotte e preparazioni di salse, si dovrà utilizzare esclusivamente olio extravergine di oliva.

13) AVANZI

E' vietata ogni forma di riciclo dei cibi preparati nei giorni antecedenti al consumo.

Eventuali avanzi non possono pertanto essere riutilizzati per la somministrazione agli avventori, e devono essere eliminati. Nell'ambito del Decreto del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare del 25/07/2011 è consentito ed auspicabile che la Ditta possa recuperare il cibo non somministrato e a destinarlo ad organizzazioni non lucrative di utilità sociale che effettuano, ai fini di beneficenza, distribuzione gratuita agli indigenti di prodotti alimentari, in linea con la ratio della legge 155/2003.

1-4) PROCEDURE PER IL CONTROLLO MATERIE PRIME IN ENTRATA

Al momento dell'accettazione la Ditta dovrà sottoporre le materie prime ad una verifica di idoneità igienica ,effettuando almeno i seguenti controlli secondo le seguenti procedure specifiche per ogni tipologia di prodotto:

FASE	LIMITI CRITICI	MONITORAGGIO	AZIONI CORRETIVE	DOCUMENTAZIONE	PROCEDURE DI VERIFICA
RICEVIMENTO DEPERIBILI	<ul style="list-style-type: none"> - Presenza di bollo CEE (carni) - Garanzia del fornitore (ortofrutta) - Assenza di promiscuità nel trasporto, di insudiciamento grossolano nel vano carico Assenza di rotture, schiacciamenti, rigonfiamenti, sporczia estema (pr. confezionati); 	<ul style="list-style-type: none"> - Ispezione visiva, ogni consegna - Verifica documentazione 	<ul style="list-style-type: none"> - rifiuto merce - sostituzione fornitore se 3 rifiuti in 3 mesi 	<ul style="list-style-type: none"> - scheda per registrazioni MO, NC, AC 	<ul style="list-style-type: none"> - su applicazione procedure (semestrale) da parte del consulente
RICEVIMENTO MERCI SOGGETTE A CONTROLLO DI TEMPERATURA	<ul style="list-style-type: none"> - Temperatura prodotti secondo tabella allegata - Presenza di bollo CEE (carni) - Assenza di rotture, schiacciamenti, rigonfiamenti, sporczia estema (prodotti confezionati); - Assenza di insudiciamento grossolano nel vano carico 	<ul style="list-style-type: none"> - Verifica con termometro a sonda, a campione (fra due confezioni per prodotti confezionati) - Ispezione visiva, ogni consegna - Ispezione visiva del mezzo, ogni consegna 	<ul style="list-style-type: none"> - rifiuto merce - sostituzione fornitore se 3 rifiuti in 3 mesi 	<ul style="list-style-type: none"> - scheda per registrazioni MO, NC, AC 	<ul style="list-style-type: none"> - su applicazione procedure (semestrale) da parte del consulente
RICEVIMENTO NON DEPERIBILI	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza di rotture, schiacciamenti, rigonfiamenti, sporczia estema (prodotti confezionati); - Assenza di insudiciamento grossolano nel vano carico 	<ul style="list-style-type: none"> - Ispezione visiva, ogni consegna - Ispezione visiva del mezzo, ogni consegna 	<ul style="list-style-type: none"> - rifiuto merce - sostituzione fornitore se 3 rifiuti in 3 mesi 	<ul style="list-style-type: none"> - scheda per registrazioni MO, NC, AC 	<ul style="list-style-type: none"> - su applicazione procedure (semestrale) da parte del consulente
RICEVIMENTO NON ALIMENTARI	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza di rotture, schiacciamenti, rigonfiamenti, sporczia estema (prodotti confezionati); - Assenza di insudiciamento grossolano nel vano carico 	<ul style="list-style-type: none"> - Visivo, ogni consegna 	<ul style="list-style-type: none"> - rifiuto merce - sostituzione fornitore se 3 rifiuti in 3 mesi 	<ul style="list-style-type: none"> - scheda per registrazioni MO, NC, AC 	<ul style="list-style-type: none"> - su applicazione procedure (semestrale) da parte del consulente

Legenda:

CP : Punto di controllo; CCP: Punto critico di controllo; C: pericolo chimico; B: pericolo biologico; F: pericolo fisico; GMP: buona prassi igienica; MO: monitoraggio; NC : non conformità; AC: azione correttiva; T: temperatura in gradi centigradi; LO: Limite operativo (intervento); LC: limite critico (scarto prodotto)

ISPRA SI RISERVA IL DIRITTO DI EFFETTUARE IN QUALSIASI MOMENTO CONTROLLI SULLE APPLICAZIONI DELLE PROCEDURE RIPORTATE NELLA PRESENTE SEZIONE, IN PARTICOLARE SU QUELLE INERENTI ALLA FORNITURA DELLE DERRATE

**TEMPERATURE MASSIME AMMESSE
PER GLI ALIMENTI
IN ARRIVO E IN STOCCAGGIO**

Prodotto	Temperatura massima di trasporto °C	Temperatura normale di stoccaggio °C
Latte fresco pastorizzato	+ 9 °C	da 0 a + 4 °C
Burro	+ 14 °C	da +1 a + 6 °C
Panna fresca	+ 9 °C	da 0 a + 4 °C
Yogurth, ricotta, formaggi freschi	+ 9 °C	da 0 a + 4 °C
Prodotti della pesca, sotto ghiaccio	da 0 a + 4 °C	da 0 a + 4 °C
Carni bovine e suine	+ 10 °C	da - 1 a + 7 °C
Pollame (in frigorifero dedicato)	+ 8 °C	da - 1 a + 4 °C
Conigli	+ 8 °C	da - 1 a + 4 °C
Selvaggina piccola	+ 8 °C	da - 1 a + 7 °C
Selvaggina grande	+ 8 °C	da - 1 a + 3 °C
Frattaglie	- 18 °C	- 18 °C
Surgelati	- 18 °C	- 18 °C
Gelati confezionati	Ambiente	da 0 a + 4 °C
Frutta e verdura (in frigorifero dedicato)	ambiente	Ambiente
Altri prodotti		

15) DEFINIZIONE DEI CRITERI MERCEOLOGICI PER LE DERRATE ALIMENTARI

Tutte le materie prime utilizzate nelle mense ISPRA devono essere di qualità igienica, nutrizionale, organolettica e merceologica superiore ed avere caratteristiche conformi a quanto indicato all' art. 3 del capitolato speciale d'appalto, a quanto previsto dal Decreto del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare del 25/07/2011 per quanto riguarda i criteri ambientali minimi, sia come percentuale di prodotti biologici e sia come percentuale di prodotti IGP e DOP, anche in considerazione delle percentuali migliorative, a quanto previsto dalla normativa di riferimento vigente per ogni singolo prodotto e a quanto di seguito riportato.

I fornitori devono appartenere alla comunità europea.

16) CEREALI E DERIVATI

PANE FRESCO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Con questa denominazione ci si riferisce soltanto al prodotto ottenuto artigianalmente con farina di grano tenero tipo "0" o "00" seguendo le modalità di preparazione previste dalla legge, con regolare aggiunta di sale comune, confezionato in monoporzione.

Si deve preferire il pane di tipo I che possiede un grado di umidità dal 34 al 40%, in quanto contiene una maggiore percentuale di vitamine e di sali minerali e fibra.

Le farine impiegate devono possedere le caratteristiche previste dalla legge per quanto riguarda la composizione e non devono essere trattate con agenti imbiancanti o altri additivi non consentiti.

All'analisi organolettica il pane deve mostrare di possedere le seguenti caratteristiche:

- crosta dorata e croccante, di colore appropriato per il tipo di pane dichiarato;
- mollica morbida ma non collosa;
- alla rottura con le mani (o al taglio) deve risultare croccante con crosta che si sbriciola leggermente, ma resta ben aderente alla mollica;

Il pane fornito deve essere di produzione giornaliera (massimo 3 ore dalla cottura) e non deve essere pane conservato con il freddo od altre tecniche e successivamente rigenerato.

Il trasporto deve essere effettuato ai sensi di legge e cioè in recipienti lavabili e muniti di copertura a chiusura, in modo che il pane risulti al riparo dalla polvere e da ogni altra causa di insudiciamento. Ciascuna pezzatura distribuita dovrà variare tra i 50 e i 100 gr.

PANE INTEGRALE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Con questa denominazione ci si riferisce al prodotto ottenuto artigianalmente a lievitazione naturale.

Nella farina impiegata non devono risultare residui di fitofarmaci, antiossidanti, conservanti od altro.

Le farine impiegate devono possedere le caratteristiche di composizione, relativamente al contenuto in umidità, ceneri, cellulosa e glutine previste dalla legge.

Il contenuto in umidità massimo tollerato nel pane sarà quello previsto dalla legge.

Per le pezzature fino a 70 gr., massimo 29% con una tolleranza del 2% in aumento per il pane integrale. Deve essere di produzione giornaliera (massimo 3 ore dalla cottura) e non deve essere pane conservato con il freddo od altre tecniche e successivamente rigenerato. Il gusto e l'aroma non devono presentare anomalie, tipo sapore eccessivo di lievito di birra, odore di rancido, di farina cruda, di muffa od altro.

Ciascuna pezzatura distribuita dovrà variare tra i 50 e i 100 gr.

PANE GRATTUGIATO

Le confezioni devono essere sigillate, senza difetti, rotture o altro. Le etichette devono riportare tutte le indicazioni previste dalla vigente legislazione.

Il prodotto deve risultare indenne da infestanti, muffe, larve, parassiti, frammenti di insetti, o altri agenti infestanti.

PIZZA O FOCACCIA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Non è ammesso il ricorso a basi surgelate o confezionate in atmosfera modificata.

CRACKER (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Devono essere prodotti in conformità alla vigente legislatura e confezionati in monoporzione. Possono essere impiegati nella tipologia salati e non salati in superficie ed eventualmente anche insaporiti con erbe aromatiche, capperi o pomodoro, ecc.

GRISSINI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Ne è ammesso il consumo ma solo di quelli preparati con farina di grano tenero "0" e "00", acqua e sale senza aggiunta di altri ingredienti che caratterizzano il pane speciale o i grissini speciali

FETTE BISCOTTATE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Le confezioni devono presentarsi chiuse e sigillate e riportare tutte le indicazioni previste dalla legge. La fragranza del prodotto, l'odore, il sapore ed il colore devono essere tali da garantire la freschezza del prodotto, il tenore massimo in umidità deve essere del 7%.

DOLCI DA FORNO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

E' consentito il ricorso a prodotti confezionati solo per il servizio di bar. Tra i dolci sono ammessi anche i budini, creme cotte al cacao e vaniglia.

17) PASTE ALIMENTARI

PASTA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

La pasta da somministrare è quella denominata "pasta di semola di grano duro" prodotta in Italia con farina di semola ed acqua, mediante trafilazione, laminazione ed essiccamento.

La pasta non deve presentare, in modo diffuso, difetti di tipo:

- presenza di macchie bianche e nere;
- bottatura o bolle d'aria;
- spezzatura o tagli.

Il prodotto deve risultare indenne da parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe od altri agenti infestanti. La pasta deve possedere ottime caratteristiche di cottura e pertanto non risultare collosa e/o ammassata. Alla masticazione deve risultare consistente. Le confezioni sigillate devono riportare tutte le informazioni previste dalla legge e, in modo ben visibile, la data di scadenza. La pasta deve avere odore e sapore gradevoli, colore giallognolo, aspetto omogeneo, frattura vitrea ed essere esente da difetti di essiccazione e di conservazione; il contenuto in acqua non deve superare il 14%. Sottoposta alla prova di cottura (50 g di pasta in 500 ml di acqua distillata bollente contenente 2,5 g di sale per 15'), non deve risultare rotta o spappolata, non deve avere ceduto sedimento farinoso all'acqua e non deve risultare collosa.

PASTE FRESCHE ALL'UOVO O RIPIENE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Devono essere prodotte con semola di grano duro ed almeno quattro uova di gallina, corrispondenti ad almeno 200 gr per Kg. di semola.

La pasta deve rispondere ai requisiti di composizione previsti dalla legge; deve presentarsi in buono stato di conservazione (vedi pasta di semola) e possedere ottime caratteristiche di cottura.

Devono essere fornite in confezioni chiuse di materiale idoneo per l'imballaggio di alimenti.

Il prodotto deve risultare indenne da parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe o altri agenti infestanti e da alterazioni di tipo microbiologico.

Inoltre il prodotto, oltre ad avere un valore di umidità massimo del 30%, dovrà possedere un valore in acqua libera di 0,82 - 0,85.

RAVIOLI O TORTELLINI SECCHI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il prodotto deve risultare indenne da parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe od altri agenti infestanti, e alterazioni di tipo microbiologico.

Deve essere di buona qualità cioè con un buon rapporto fra pasta e ripieno (1 a 4) che deve essere preparato con quantità accettabili di carne di buona qualità e formaggio.

PASTE RIPIENE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Devono possedere le caratteristiche previste dalla legge e dal presente capitolato nella sezione relativa ai prodotti surgelati.

Per tortelloni e ravioli di magro o di patate si richiedono i seguenti ingredienti: pasta di semola di grano duro, uova fresche pastorizzate, acqua e sale; ripieno: ricotta vaccina, formaggio grana o parmigiano, pangrattato, spinaci o patate, sale e spezie.

Per tortellini e ravioli si richiedono i seguenti ingredienti: pasta di semola di grano duro, uova fresche pastorizzate, acqua e sale; ripieno: carne bovina e/o avicunicola, formaggio grana o parmigiano, pangrattato, carne suina, ortaggi, sale e spezie.

E' ammesso anche l'impiego di tortelli, tortellini, ravioli, agnolotti ecc. confezionati in atmosfera modificata. Non sono ammesse paste ripiene surgelate.

PASTA PER LASAGNE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITA')

Pasta sfoglia di pasta all'uovo, di dimensioni atte all'alloggiamento in teglie Gastronorm. La sfoglia deve poter essere infornata direttamente, senza preventivo passaggio in acqua bollente. Gli ingredienti dovranno essere i seguenti: semola di grano duro, uova fresche pastorizzate, acqua e sale. Le sfoglie devono essere esenti da additivi in genere, e in particolare da conservanti e coloranti. Il prodotto offerto deve riportare chiaramente gli ingredienti utilizzati. Sono ammesse paste secche.

GNOCCHI DI PATATE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITA')

Il prodotto deve prestarsi ad essere consumato asciutto, il formato deve quindi essere consono allo scopo. Deve contenere unicamente i seguenti ingredienti: patate, farina di grano tenero, sale. Gli gnocchi devono essere esenti da additivi in genere, ed in particolare da coloranti e conservanti non conformi alla legislazione vigente.

E' ammesso anche l'impiego di prodotti confezionati in atmosfera modificata.

La confezione e l'etichettatura devono essere a norma della legge e l'etichettatura deve riportare composizione, data di scadenza e di produzione, nome dell'azienda produttrice.

Il trasporto deve avvenire in condizioni igienico-sanitarie ineccepibili e alla temperatura di legge.

Devono presentare le seguenti caratteristiche:

- essere prodotti con buona tecnica di fabbricazione;
- essere esenti da odori e sapori anomali dovuti a inacidimenti e/o ad errate tecniche di conservazione;
- avere buone caratteristiche microbiche.

Non sono ammessi gnocchi surgelati.

PASTA SFOGLIA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITA')

Pasta sfoglia per la preparazione di prodotti da forno salati e dolci. Non devono essere presenti né coloranti né conservanti.

Per tortelloni e ravioli di magro o di patate, si richiedono i seguenti ingredienti:

pasta: semola di grano duro, uova fresche pastorizzate, acqua e sale;

ripieno: ricotta vaccina, formaggio parmigiano, pangrattato, spinaci o patate, sale e spezie.

Per tortellini e ravioli si richiedono i seguenti ingredienti: pasta di semola di grano duro, uova fresche pastorizzate, acqua e sale; ripieno: carne bovina, formaggio parmigiano, pangrattato, carne suina, ortaggi, sale e spezie.

RISO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITA')

Il riso dovrà essere servito alle mense ISPRA almeno una volta a settimana e dovrà essere del tipo Arborio o parboiled, in quanto i trattamenti cui viene sottoposto gli consentono di mantenere un contenuto di vitamine e sali minerali notevolmente superiori al riso bianco brillato.

E' vietato qualsiasi trattamento del riso con agenti chimici o con l'aggiunta di qualsiasi sostanza che possa modificarne il colore naturale o comunque alterarne la composizione naturale. Il prodotto deve risultare di colore giallo-bruno, indenne da infestanti, parassiti, larve, frammenti di insetti, da muffe o altri agenti infestanti, e alterazioni di tipo microbiologico.

Non deve presentare difetti tipici di striatura e vaiolatura interna, come da disposizioni legislative vigenti. Deve possedere caratteristiche merceologiche definite per ogni gruppo di appartenenza e varietà. Il prodotto deve essere di 1^ qualità e possedere buona qualità di cottura.

18) CEREALI IN GRANI, IN FIOCCHI, IN FARINA

FARINA BIANCA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITA')

La farina utilizzata nelle mense ISPRA non deve essere trattata con agenti imbiancanti o altri additivi non consentiti dalla legge o altre sostanze vietate. Le confezioni devono riportare



etichettatura confacente ai dettami legislativi vigenti. Il prodotto non deve presentarsi infestato da parassiti, larve, frammenti di insetti, muffe o altri agenti infestanti; non deve presentare grumi, sapori e odori acri.

E' preferibile l'utilizzo di farina del tipo "00" in quanto ha un maggiore contenuto di vitamine e sali minerali, per il maggior grado di abburattamento.

Una farina di buona qualità, quando viene stretta nel pugno deve formare una massa compatta ed aderire alle dita.

Le caratteristiche chimiche devono essere: contenuto in acqua 14,2%, glutine secco minimo 10%, cellulosa 0,30%.

FARINA DI MAIS PER POLENTA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

La polenta dovrà essere prodotta nella cucina lo stesso giorno del consumo, con frequenza almeno quindicinale nel periodo invernale.

Se di buona qualità non deve presentare agglomerati e non deve avere:

- contenuto di umidità superiore al 14 %;
- odori o sapori disgustosi;

E' vietato utilizzare farina o polenta precotta.

COUS-COUS E SEMOLINO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Devono essere prodotti con farina di grano duro, macinato a pietra indenni da parassiti e non devono contenere corpi estranei.

Le confezioni devono essere integre e riportare le diciture previste dalla legge.

FECOLA DI PATATE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Si definisce in questo modo l'amido puro ricavato dalla patata comune o da quella dolce. Le confezioni dovranno essere da 250, 500, 1000 g con etichettatura confacente a quanto previsto dalla normativa vigente.

ORZO PERLATO, FARRO, MIGLIO E ALTRI CEREALI MINORI DI PROVENIENZA BIOLOGICA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Possono essere utilizzati in minestra in alternativa al riso o alla pasta. Il prodotto deve essere indenne da larve, insetti e loro frammenti, presenza di corpi estranei generici e semi infestanti. Le confezioni dovranno essere da 0,5 - 1kg, possibilmente sottovuoto, sigillate e prive di difetti e rotture. La detenzione di confezioni aperte è accettata solo per 30 giorni se, l'involucro originale attestante la provenienza biologica del prodotto, viene allocato all'interno di contenitori chiusi. Le caratteristiche merceologiche richieste per l'orzo ed il farro cotto, sono le seguenti:

- tempo di cottura, resa di cottura in volume e consistenza all'esatto tempo di cottura;
- le confezioni non devono presentare ne insudiciamento esterno, ne rotture.

ORZO SOLUBILE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Dovrà essere conservato in confezioni integre da 250/500/1000 gr. con etichettatura confacente a quanto previsto dalla legge. E' tollerato conservare confezioni aperte, per non più di 30 giorni a patto che la conservazione avvenga nell'imballaggio originale riposto in un contenitore chiuso.

19) LATTE E PRODOTTI LATTIERO CASEARI

Tutti i prodotti appartenenti alla presente categoria devono essere conformi a quanto previsto dalla normativa vigente in materia di produzione e immissione sul mercato, di latte e di prodotti a base di latte. L'etichettatura deve riportare tutte le indicazioni previste.

LATTE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

All'interno delle mense ISPRA si possono utilizzare i seguenti tipi di Latte: fresco pastorizzato intero, fresco pastorizzato parzialmente scremato e Latte UHT.

LATTE FRESCO

Il latte da utilizzare nella mensa e al bar deve essere latte fresco.

LATTE UHT

E' concesso l'utilizzo di latte UHT intero o parzialmente scremato limitatamente alle preparazioni culinarie. Le cariche microbiche devono rientrare nei limiti previsti dalla normativa vigente. Il latte intero deve contenere almeno il 3,2% di grasso.

Le cariche microbiche devono rientrare nei limiti previsti dalla normativa vigente.

Il latte pastorizzato deve essere trasportato con mezzi idonei e mantenendo le temperature previste.
Il latte intero deve contenere almeno il 3,20% di grasso.

Il latte parzialmente scremato deve contenere dall'1% all'8% di grasso.

YOGURT (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Yogurt intero, Yogurt magro e Yogurt alla frutta.

I suddetti prodotti devono possedere i requisiti previsti dalle norme vigenti relativamente all'attività dei batteri lattici, al contenuto in grassi, agli additivi e alla frutta aggiunta.

Il trasporto deve essere effettuato con mezzi idonei e deve essere assicurato il mantenimento della temperatura tra 0 gradi e 4 gradi C.

Con il termine yogurt si indica quel prodotto liquido o semi liquido ottenuto esclusivamente con latte vaccino in seguito a sviluppo di particolari microrganismi (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) in determinate condizioni. E' permessa l'aggiunta di omogeneizzati di frutta. Il latte impiegato deve essere intero o parzialmente o totalmente scremato; il contenuto in sostanza grassa deve corrispondere a quello per il tipo di latte impiegato, fatta eccezione per lo yogurt magro che può avere un contenuto in sostanza grassa fino all'1%. Inoltre deve presentare un'acidità lattica non inferiore allo 0.6%. Non deve essere stato coagulato con mezzi diversi da quelli che risultano dall'attività dei microrganismi utilizzati, in particolare non deve contenere caglio. Il prodotto alla frutta non deve contenere antifementativi, la frutta deve essere in purea ben omogenea al coagulo in modo da non percepire pezzi o frammenti della stessa. I suddetti prodotti devono possedere i requisiti previsti dalle norme vigenti relativamente all'attività dei batteri lattici, al contenuto dei grassi e alla frutta aggiunti.

PANNA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Può essere utilizzata sia come ingrediente per la preparazione dei primi e secondi piatti, (panna da cucina) sia come guarnizione per dolci.

La panna pastorizzata deve essere conservata a temperatura non superiore a 4° C. Non deve contenere additivi diversi da quelli previsti dalla legge.

CREME PRONTE, DESSERT ETC. (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Devono essere stabilizzate per mezzo di trattamenti termici tipo UHT e in contenitori sigillati conformi alla normativa di legge. Le dichiarazioni su ogni singolo contenitore devono rispondere ai requisiti previsti e non devono contenere ingredienti o additivi non consentiti dalla legge.

20) FORMAGGI

Il formaggio è un elemento nutrizionalmente valido e dovrà essere servito nelle mense ISPRA con la frequenza e la grammatura prevista.

I formaggi serviti nelle mense ISPRA devono essere prodotti con tecnologie adeguate, partendo da materie prime conformi alla normativa prevista. Il prodotto non deve presentare alterazioni interne od esterne e deve essere accompagnato dalle dichiarazioni previste dalla normativa vigente.

Il trasporto deve avvenire con mezzi idonei, i prodotti freschi devono essere mantenuti a temperature fra 0 e 4 gradi °C.

I formaggi con denominazione d'origine (D) e tipici (T) se distribuiti in confezioni devono avere sugli involucri che li contengono l'indicazione della denominazione di origine o tipica.

Tutti i prodotti devono essere consumati entro la data di scadenza impressa sulla confezione.

Devono essere serviti i formaggi sotto elencati. Eventuali variazioni dovranno essere concordati col responsabile ISPRA.

FORMAGGI FRESCHI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I conservanti dovranno essere assenti.

Il trasporto dovrà avvenire in condizioni igieniche conformi a quanto previsto dal presente capitolato e alla temperatura prevista dalla legge.

I prodotti devono essere assolutamente privi di additivi e in particolare di conservanti e aromatizzanti.

MOZZARELLA DI LATTE VACCINO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

La mozzarella è un formaggio fresco a pasta filata di latte vaccino, senza conservanti, ricco di

fermenti lattici, prodotto con latte, sale, caglio, fermenti lattici. Il prodotto servito nelle mense ISPRA deve essere di ottima qualità, deve possedere ottime caratteristiche microbiologiche, e non deve presentare macchie o colore giallognolo; deve avere sapore gradevole, non acido e tipicamente burroso. Il prodotto deve essere di fresca produzione, non deve essere rinfrescato con acqua, ma deve avere freschezza propria immerso in latte liquido. Deve essere indicata la data di confezionamento e il termine minimo di conservazione.

RICOTTA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il prodotto servito nelle mense ISPRA deve avere le seguenti caratteristiche:

- essere prodotta in buone condizioni igieniche;
- non presentare sapore, odore o colorazione anomale;
- essere contenuta in recipienti chiusi, puliti ed idonei all'asporto;
- le confezioni devono riportare dichiarazioni specifiche relative al tipo di prodotto: ricotta romana, ricotta piemontese, altre.

STRACCHINO, CRESCENZA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I prodotti serviti nelle mense ISPRA devono avere le seguenti caratteristiche:

- essere prodotti da puro latte vaccino fresco;
- il grasso minimo deve essere il 50% sulla s.s.;
- la pasta deve essere compatta e non eccessivamente molle;
- non devono presentare difetti di aspetto, di sapore o altro, dovuti a fermentazione anomala o altre cause;
- devono essere distribuiti in confezioni sigillate;
- devono presentare buone caratteristiche microbiologiche.

FORMAGGI STAGIONATI E SEMI-STAGIONATI

Oltre a quelli elencati è consentita l'introduzione anche di altri formaggi stagionati e semi stagionati purché prodotti unicamente con latte, sale, caglio e fermenti ed approvati dal delegato ISPRA. Le temperature di trasporto devono essere quelle indicate dalla legge.

PARMIGIANO REGGIANO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I prodotti appartenenti a questa tipologia serviti nelle mense ISPRA devono avere le seguenti caratteristiche:

- avere la denominazione di origine,;
- il grasso minimo deve essere il 32% sulla s.s.;
- non devono presentare difetti di aspetto, di sapore o altro, dovuti a fermentazione anomala o altre cause;
- non devono presentare difetti interni tipo occhiature della pasta dovuti a fermentazione anomala o altro;
- non devono presentare difetti esterni tipo marcescenze o altro;
- devono essere stagionati almeno 18 mesi e riportare la dichiarazione riguardante il tempo di stagionatura;
- deve essere idoneo ad essere grattugiato;
- deve riportare sulla crosta il marchio a fuoco Parmigiano Reggiano;
- deve avere umidità compresa fra il 26 e il 35%;
- il coefficiente di maturazione deve essere compreso tra 25,8 e 40,3, con valore ottimale intorno a 33,8.

BELPAESE, QUARTIROLO, TALEGGIO (T), ROBIOLA, ITALICO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I formaggi così denominati e serviti nelle mense ISPRA devono essere prodotti da puro latte vaccino fresco; il grasso minimo sulla s.s. deve essere 48% per il taleggio e 50% per gli altri.

PROVOLA, CACIOCAVALLO, SCAMORZA, PROVOLONE (T) (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I formaggi così denominati e serviti nelle mense ISPRA devono avere le seguenti caratteristiche:

- essere prodotti da puro latte vaccino fresco;

- il grasso minimo non deve essere il 45% sulla s.s., per il provolone, 44% sulla s.s. per gli altri;
- non deve presentare difetti di aspetto, di sapore o altro, dovuti a fermentazioni anomale o altre cause;
- deve essere maturo e riportare le dichiarazioni relative al tempo di stagionatura;
- La denominazione Provolone e Caciocavallo sono riservate ai prodotti indicati nel relativo D.P.R..

CACIOTTA MISTA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il formaggio così denominato e servito nelle mense ISPRA deve avere le seguenti caratteristiche:

- essere prodotto da puro latte di vaccino e latte di pecora;
- non deve presentare difetti di aspetto, di sapore o altro, dovuti a fermentazioni anomale o altre cause.

GORGONZOLA DOLCE / PICCANTE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il formaggio così denominato e servito nelle mense ISPRA deve avere le seguenti caratteristiche:

- etichettatura di formaggi tipico;
- essere prodotto da puro latte vaccino fresco;
- il grasso minimo deve essere il 48% sulla s.s.;
- non deve presentare difetto di aspetto, di sapore o altro, dovuti a fermentazione anomala o altre cause;
- deve essere specificato che si tratta di gorgonzola piccante a muffa verde oppure tipo dolce a muffa grigia;
- la pasta deve avere aspetto compatto e non troppo molle;
- deve essere fresco e non avere subito processi di congelamento e scongelamento.

FONTINA, FONTAL (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I formaggi così denominati e serviti nelle mense ISPRA deve avere le seguenti caratteristiche:

- essere prodotti da puro latte vaccino fresco;
- il grasso minimo deve essere il 45% sulla s.s.;
- non devono presentare difetti di aspetto, di sapore o altro, dovuti a fermentazioni anomale o altre cause;
- devono essere maturi e riportare le dichiarazioni relative al tempo di stagionatura.

FORMAGGI (EMMENTHAL, GROVIERA E FRIBURGO) TIPO SVIZZERO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I formaggi così denominati e serviti nelle mense ISPRA devono avere le seguenti caratteristiche:

- essere prodotti da puro latte di vaccino fresco;
- il grasso minimo deve essere il 45% sulla s.s.;
- non devono presentare difetti di aspetto, di sapore o altro, dovuti a fermentazioni anomale o altre cause;
- devono presentare interamente la classica occhiatura distribuita in tutta la forma anche se può essere più frequente nella parte interna;
- per i gruyere la pasta deve essere morbida, fondente, untuosa, di colore paglierino e sapore caratteristico (forte, tendente al piccante); l'occhiatura è scarsa, con buchi della grossezza di un pisello;
- deve essere dichiarato il tipo di prodotto ed il luogo di produzione.

La denominazione Emmental e Sbrinz è riservata ai prodotti svizzeri, quello di Gruyere al prodotto svizzero e francese.

BURRO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Le modalità di produzione, la composizione e la qualità merceologica devono rispettare le norme di legge.

In particolare il burro non deve avere contenuto in materia grassa inferiore all' 80% .

Esso deve risultare fresco e non sottoposto a congelamento, non deve essere in alcun modo alterato, non deve avere gusto di rancido né presentare alterazioni di colore di superficie.



Deve presentare buone caratteristiche dal punto di vista microbiologico.

Il suo utilizzo come condimento deve tener conto del contenuto lipidico del burro, il cui rapporto con il contenuto lipidico dell'olio di oliva è 1.2 (10g olio=12 g. di burro).

GELATO E SORBETTO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il gelato dovrà essere industriale e confezionato in monoporzione, o in multiporzione, a patto che questa venga sproporzionata in coppette o bicchieri dal personale di cucina ed esaurita nel turno rispettando i TMC

Il trasporto dovrà avvenire in condizioni igienico sanitarie ineccepibili e alla temperatura prevista dalla legge. Le confezioni dovranno riportare ben leggibile la data di scadenza e tutte le altre indicazioni previste dalla legge.

Ciascuna consegna dovrà essere composta da prodotto con ancora 90 giorni di conservazione.

21) PRODOTTI CARNEI

Tutte le carni di seguito descritte, anche quando non specificatamente riportate, devono essere di 1^a qualità, consegnate in confezioni sottovuoto.

BOVINO ADULTO FRESCO REFRIGERATO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

- deve soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica e presentare in ogni sua parte il marchio della visita sanitaria e di classifica;
- deve provenire da allevamenti nazionali o CEE;
- deve essere specificata la provenienza;
- deve presentare grana fine, colorito brillante, colore roseo, tessuto adiposo compatto e di colore bianco candido, ben disposto fra i fasci muscolari che assumono aspetto marezzato, marezzatura media, consistenza pastosa, tessitura abbastanza compatta;
- devono presentare il certificato sanitario per il trasporto fuori il Comune di carne fresca;
- deve essere dichiarata l'assenza di estrogeni;
- deve essere trasportata secondo le disposizioni vigenti, con temperatura, durante il trasporto, tra i -1 e i +7 °C;
- presentare caratteristiche igieniche ottime, assenza di alterazioni microbiche e funginee;
- deve essere dichiarata l'età dell'animale che deve essere di circa 18 mesi.
- devono essere carni di animali non appartenenti alla categoria vitelli ai sensi della normativa sotto riportata.

Le carni di vitellone devono essere conformi alla normativa vigente e devono provenire da bovino maschio (castrato e non castrato) o femmina che non abbia partorito e non sia gravida, regolarmente macellati di età superiore ai 18 mesi. Il prodotto deve soddisfare le vigenti disposizioni in materia sanitaria e deve presentare il bollo della visita sanitaria.

VITELLO FRESCO REFRIGERATO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Per le condizioni generali vedesi "bovino adulto fresco".

La carne di vitello deve inoltre presentare le seguenti caratteristiche:

- deve essere di un rosso pallido, tenera, a grana fine, con grasso di aspetto bianco, consistente, di odore latteo;
- deve provenire da bestie che non abbiano superato i trecento kg di peso e non siano state sottoposte a trattamenti con estrogeni.

Non sono accettate carni dichiarate di vacca o che presentano le caratteristiche di consistenza e di colore dei muscoli di suddetti animali.

Tipologia dei tagli:

- posteriore disossato;
- coscia in 6 tagli: fesa, noce, scamone, magatello, fetta di mezzo, pesce - geretto;
- posteriore in 8 tagli: fesa, noce, scamone, magatello, fetta di mezzo, pesce - geretto, roast-beef, filetto;
- anteriore nei tagli: reale, spalla;
- fegato, presentante rivestimento sieroso ben separabile;
- trippa lessata presentante ottime caratteristiche igieniche.

Le leggi vigenti richiedono che i materiali di imballaggio devono essere trasparenti e incolori, resistenti a sufficienza per proteggere i prodotti contenuti durante la manipolazione e il trasporto. Essi non devono alterare i caratteri organolettici della carne o cedere sostanze pericolose. Le carni devono essere alloggiare in cassette o altri contenitori, atti al confezionamento e trasporto di alimenti carnei, assolutamente puliti e sanificati. Questi non devono presentare polveri ed insudiciamento derivante da trascinamento al suolo. Il trasporto deve avvenire con mezzi muniti di regolare autorizzazione sanitaria, nel rispetto delle temperature di trasporto previste dalla legge.

CARNE TRITA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

La carne trita servita nelle mense ISPRA deve:

- possedere buone caratteristiche microbiologiche non essere stata trattata con conservanti o sostanze atte a mantenere il colore non consentite dalla Legge;
- contenere una quantità di grasso inferiore al 20%;
- contenere parti connettivali macinate in quantità non superiore al 3%;
- essere preparata dal taglio di carne previsto;
- essere garantita la preparazione in giornata e all'interno delle mense;
- essere conservata in recipienti igienici chiusi che possiedono i requisiti previsti dalla legge in particolare di acciaio inox con altezza inferiore a 12 cm;
- essere mantenuta in cella a temperatura fra gli 0 e i 4 °C.;
- non e' ammessa la presenza di visceri.

TAGLI DELLE CARNI INDICATI PER LE PREPARAZIONI

CARNI	TAGLI	ORIGINE
SPEZZATINO	2^ QUALITA' REALE	
	2^ QUALITA' SPALLA PER POLPETTE	VITELLO (ANTERIORE)
	3^ QUALITA' PUNTA/FIOCCO	BOVINO ADULTO
BRASATO	1^ QUALITA' SOTTOFESA	Bovino adulto
	1^ QUALITA' MAGATELLO	
	2^ QUALITA' SPALLA (FESONE)	
	3^ QUALITA' GERETTO	
COTOLETTE	1^ QUALITA' NOCE	Bovino adulto
	1^ QUALITA' SCAMONE	
SCALOPPE	1^ QUALITA' FESA	Vitello
	1^ QUALITA' NOCE	Bovino adulto
	1^ QUALITA' SCAMONE	
	2^ QUALITA' SPALLA	
BOLLITO	2^ QUALITA' CAPPELLO DI PRETE	Bovino adulto
	2^ QUALITA' REALE	
	1^ QUALITA' NOCE	
	1^ QUALITA' SCAMONE	
	1^ QUALITA' MAGATELLO	
	2^ QUALITA' PESCE	
ARROSTI	2^ QUALITA' REALE	Bovino adulto



	2^ QUALITA' FESONE	
	2^ QUALITA' CAPPELLO DI PRETE	
ROAST-BEEF	1^ QUALITA' CONTROFILETTO	Bovino adulto
	1^ QUALITA' NOCE	
	1^ QUALITA' SCAMONE	
	1^ QUALITA' FESA	
	1^ QUALITA' SOTTOFESA	
	1^ QUALITA' MAGATELLO	
POLPETTE	VEDI SPEZZATINO	
OSSOBUCHI	3^ QUALITA' GERETTO	Bovino adulto
HAMBURGER	2^ QUALITA' REALE	Bovino adulto
	2^ QUALITA' SPALLA	

CARNI SUINE FRESCHE REFRIGERATE DI PROVENIENZA NAZIONALE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Questa tipologia di carne servita nelle mense ISPRA deve:

- soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica e presentare in ogni sua parte il marchio della visita sanitaria e classifica;
- provenire da allevamenti nazionali o C.E.E. ;
- essere specificata la provenienza ;
- presentare colore rosco, aspetto vellutato, grana molto fine, tessitura compatta, consistenza pastosa al tatto e venatura scarsa;
- presentare il certificato sanitario per il trasporto fuori Comune di carne fresca;
- essere trasportata secondo la disposizioni di legge, con temperature durante il trasporto tra i -1° e i +7°C;
- presentare caratteristiche igieniche ottime, assenza di alterazioni microbiche e fungine.

Tipologia dei tagli:

La carne suina fresca disossata, confezionata in confezioni sottovuoto, dovrà essere fornita nei tagli denominati "carré disossato, lonza e fetta". E' consentito l'impiego di altri tagli di carne previo accordi tra Ditta appaltatrice e ISPRA.

Non è ammessa la fornitura di carni che presentino una accentuata frollatura o una eccessiva umidità.

SALSICCE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

L'impasto finemente tritato, deve essere costituito da carne di puro suino, privo di parti cartilaginee e di scarto. La carne magra deve rappresentare almeno il 60% dell'impasto. Il prodotto deve essere ben prosciugato, di sapore e di odore gradevole, in buono stato di conservazione; il contenuto in acqua non deve essere superiore al 51% con una tolleranza fino al 53%; il tenore di grasso deve essere il più basso.

possibile con un valore massimo del 31% , tolleranza fino al 33%.

I prodotti sopraddetti devono in ogni caso essere conformi alle disposizioni di legge vigenti in materia

AGNELLO FRESCO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Le carni ovine (agnello) che la Ditta dovrà utilizzare devono rispondere alle seguenti caratteristiche:

- essere di 1° qualità e preventivamente sottoposti all'esame ispettivo per gli accertamenti di ordine igienico-sanitario;

- provenire da animali sani, di regolare sviluppo, di buona conformazione e in ottimo stato di nutrizione;
- il grasso deve distribuito in giusti limiti, non dovranno essere presenti ammassi adiposi di alcun genere;
- la pelle dovrà risultare pulita, elastica e non disseccata, senza ecchimosi o macchie colorate;
- la carne dovrà apparire di colorito rosso - rosa, di buona consistenza, non flaccida o infiltrata di sierosità, di ottimo stato di conservazione.

Al saggio di cottura non si deve manifestare alcuna anomalia nelle caratteristiche organolettiche.

CONIGLI NOSTRANI FRESCHI REFRIGERATI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Questo tipo di carne potrà essere fornita almeno ogni 15 giorni in quanto nutrizionalmente paragonabile alle altre e dovrà avere le seguenti caratteristiche:

- soddisfare le vigenti disposizioni per la vigilanza igienica;
- i pezzi devono presentarsi senza zampe, con testa scuoiati ed eviscerati, con breccia addominale completa, reni in sede, grasso perineale di colore bianco, consistenza soda e quantità scarsa.

22) POLLAME

POLLAME FRESCO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il pollame che la ditta dovrà utilizzare deve rispondere alle seguenti caratteristiche:

- polli di allevamento in batteria di 1^ qualità di razze selezionate; gli animali dovranno essere preventivamente sottoposti all'esame ispettivo per gli accertamenti di ordine igienico-sanitario;
- i polli dovranno essere privi di testa, collo, zampe e interiora: la resezione del collo deve avvenire al livello della terzultima vertebra cervicale, devono essere privati di gozzo, intestini, stomaci (stomaco ghiandolare e ventricolo), fegato e cuore, esofago e trachea;
- il peso di ogni pollo preparato a "busto" dovrà essere compreso tra i gr. 1000= (mille) e i 1.100= (millecento);
- i polli dovranno essere sani ed apparire di regolare sviluppo di buona conformazione ed ottimo stato di nutrizione;
- la macellazione dovrà essere recente e cioè non anteriore a tre giorni, ma non più recente di dodici ore; alla macellazione dovrà aver fatto seguito il raffreddamento;
- i polli dovranno essere esenti da fratture, edemi, ematosi, ecc.. ed il dissanguamento dovrà risultare completo;
- il grasso esterno e di copertura dovrà essere distribuito in giusti limiti, né dovranno essere presenti ammassi adiposi nella regione perineale ed a quella ventrale;
- la pelle dovrà essere pulita, elastica e non disseccata senza penne, ecchimosi, macchie verdastre;
- la carne dovrà apparire di colorito, bianco-rosa di buona consistenza. Non flaccida, né infiltrata di sierosità;
- la carne deve presentare caratteristiche igieniche ottime, assenza di alterazioni microbiche, e fungine; gli animali non devono aver subito trattamenti con sostanze estrogene;
- le confezioni, bacinelle o sacchi di materiali per alimenti non devono contenere liquido di sgocciolamento.

POLLI E GALLINE IN BUSTO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Dovranno essere acquistati polli di allevamenti industriali, nazionali, allevati a terra, di prima qualità (1^/A) del peso di g 1200/1300 di regolare sviluppo, buona conformazione, ottimo stato di nutrizione, assenza di callosità sternale, privi di testa e di colli;

- la resezione del collo deve avvenire al livello della terzultima vertebra cervicale;
- zampe tagliate a 1/2 cm. circa al di sotto dell'articolazione tarsica, assolutamente senza piume.
- i busti devono risultare privi di intestini, stomaci, fegato e cuore, esofago, trachea e uropiglio;
- la macellazione deve essere recente, alla macellazione deve seguire il raffreddamento in cella frigorifera; il pollo non deve presentare fratture, edemi, ematomi, il dissanguamento deve risultare completo;
- il grasso interno e di copertura deve essere distribuito in giusti limiti, non devono essere presenti ammassi adiposi nella regione perirenale e in quella della cloaca;

- la pelle deve essere pulita, elastica e non disseccata, senza penne o piumole, soluzioni di continuo, ecchimosi, macchie verdastre;
- la carne (muscoli scheletrici) deve essere di colorito bianco rosa o tendente al giallo, di buona consistenza, non flaccida, non infiltrata di sierosità.;
- sono da escludere i prodotti che evidenziano cristallizzazione e/o bruciature da freddo e ossidazione dei grassi. Deve essere garantito il confezionamento in vassoi racchiusi ermeticamente in cellophane, o in sacchetti eventualmente anche sottovuoto;
- dovranno essere conservati in frigorifero alla temperatura di $-1 + 4^{\circ}\text{C}$, in frigorifero indipendente per non più di 2 o 3 giorni; il frigorifero di conservazione dovrà essere lavato e sanificato con la frequenza indicata nel presente capitolato.

PETTO DI POLLO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Dovrà essere acquistato petto di pollo fresco, refrigerato, senz'osso, di provenienza nazionale con esclusione dei prodotti esteri o comunque surgelati o congelati. Il prodotto deve essere privato di pelle e sterno. Le caratteristiche igieniche e di conformazione del petto di pollo devono corrispondere a quanto segue:

- ricavato da polli di allevamento, in perfetto stato di nutrizione;
- colore roseo brillante uniforme, assenza di ogni altra colorazione anomala, superficie lucida, consistenza compatta, assenza di essudato;

La resa per filettatura al coltello non deve risultare inferiore al 90%.

I petti di pollo devono essere consegnati in vassoi racchiusi ermeticamente in cellophane o confezionati sottovuoto.

COSCE DI POLLO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Le cosce di pollo (complete di fuso e sottocoscia o a richiesta prive di sottocoscia) devono essere ricavate da polli di prima scelta non congelate di provenienza nazionale e di recente macellazione con le seguenti caratteristiche igieniche e di conformazione:

- muscolatura ben sviluppata, con carne che cede uniformemente alla pressione con il dito, ben aderente all'osso, di colore bianco rosato uniforme, completamente dissanguate, senza alcuna presenza di liquido di essudatura o trasudatura;
- pelle di spessore sottile, ben stesa, completamente spennata;
- prive di zampe, tagliate a livello del metatarso;
- grasso sottocutaneo sottile, di colore uniforme e chiaro;
- odore tipico;
- assenza di edemi, ematomi, colorazioni anomale;
- cartilagini integre di colore bianco azzurro caratteristico.

Le cosce dovranno essere confezionate in vaschette protette da film plastico ben coeso, o sottovuoto.

TACCHINO FRESCO REFRIGERATO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

- tacchino maschio di età compresa tra 14 settimane e 8 mesi;
- non deve essere stato trattato con antibiotici o estrogeni;
- deve presentare carni morbidissime, a grana sottile, colore rosa pallido, pelle leggera e facilmente lacerabile, cartilagine sternale molto flessibile;
- l'animale deve essere stato allevato a terra.

FESA DI TACCHINO

Deve provenire da animali di prima qualità, di regolare sviluppo, di buona conformazione e in ottimo stato di nutrizione, di recente macellazione seguita da raffreddamento rapido. Caratteristiche igieniche e di conformazione della carne:

- di colorito bianco - rosa omogenea, di consistenza soda, non flaccida;
- assenza di liquidi di essudazione e trasudazione;
- non presentare ammaccature sottocutanee

La fesa deve essere confezionata sottovuoto o in vaschetta, racchiusa ermeticamente in cellophane. Ogni confezione dovrà garantire sempre in etichetta tutte le diciture previste dalla legge e indicare anche il peso netto

ALTRE CARNI

Altre tipologie di carni oltre a quelle elencate si potranno impiegare solo previa approvazione del delegato ISPRA

23) PRODOTTI DELLA SALUMERIA

INSACCATI COTTI

I prodotti appartenenti a questa categoria devono:

- essere di 1^a qualità e in ottimo stato di conservazione;
- essere confezionati sotto vuoto;
- non essere prodotti con l'utilizzo di budello bovino;
- rispettare i parametri di umidità e contenuto proteico definiti nelle schede tecniche ;
- contenere nitrati e/o nitriti secondo buona tecnica industriale e, comunque, entro i limiti di legge;
- essere prodotti senza aggiunta di polifosfati e di altri additivi con attività gelificante o addensante;
- prevedere, nel ciclo produttivo, una pastorizzazione dopo il confezionamento;
- essere conservati secondo le modalità indicate dal produttore e riportate nel contratto di fornitura ;
- avere vita residua (shelf life) superiore a quanto definito nel capitolato di fornitura.

PROSCIUTTO COTTO SENZA POLIFOSFATI 1^a QUALITÀ (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il prodotto deve essere di 1^a qualità e avvolto in idoneo involucro plastico o carta alluminata; deve essere munito di dichiarazione riguardante il tipo di prodotto (si intende il ricavato dalla coscia di suino); all'interno dell'involucro non deve esserci liquido percolato.

Altre caratteristiche:

- l'esterno non deve presentare patine né odore sgradevole;
- il grasso di copertura deve essere compatto senza parti ingiallite o sapore di rancido; non deve essere in eccesso; può essere anche preventivamente sgrassato;
- la qualità di grasso interstiziale deve essere di preferenza bassa;
- il rapporto acqua /proteine della frazione magra deve essere il più simile a quello della carne cruda (70/20);
- la fetta deve essere compatta di colore roseo senza eccessive parti connettivali e grasso interstiziale;
- non deve presentare alterazioni di sapore, odore e colore né iridescenza, picchiettatura, alveolatura o altri difetti;
- gli eventuali additivi aggiunti devono essere dichiarati e presenti nelle qualità consentite dalla legge.

E' consentito l'uso di spalla cotta per la lavorazione di cucina.

MORTADELLA

Di forma ovale o cilindrica, deve essere compatta e di consistenza non elastica. La superficie al taglio deve essere vellutata di colore rosa vivo uniforme e nella fetta devono essere presenti, in quantità non inferiori al 15% della massa totale, quadrettature bianco-perlacee di tessuto adiposo. Le quadrettature devono essere ben distribuite e aderenti all'impasto.

Il sapore deve essere delicato, senza tracce di affumicatura, e presenta un profumo tipico aromatico. Deve presentare una gamma di profumi ampia e variegata, anche per l'impiego di spezie quali il macis, il coriandolo macinato e l'aglio. In alcune versioni la si vede proposta con pistacchi mescolati all'impasto. Classica la presenza di chicchi di pepe nero, che conferiscono notevole aromaticità.

INSACCATI STAGIONATI

I PRODOTTI INTERI STAGIONATI (PROSCIUTTO CRUDO, COPPA, BRESAOLA) DEVONO:

- essere di 1^a qualità e in ottimo stato di conservazione;
- rispettare i tempi minimi di stagionatura riportati nella scheda tecnica (che comunque non devono essere inferiori, per il prosciutto crudo ricavato dalla lavorazione di cosce di suini ben maturi, a 12 mesi, per la coppa sarà 60 giorni);
- farà fede il contrassegno metallico individuante la data di produzione (Ordinanza Ministeriale 14/2/68).
- il prosciutto crudo, se disossato, dovrà essere ben pressato e confezionato sottovuoto. Alla sezione dovrà presentare colore rosso chiaro e vivace, con lievissime infiltrazioni di grasso candido tra le masse muscolari. Il sapore dovrà essere dolce, delicato, moderatamente salato, e l'aroma fragrante, privo di odori sgradevoli o anomali.
- la bresaola prodotta con muscoli di bovini adulti, in stabilimenti CEE nazionali, con minimo di 45 giorni di stagionatura. Il prodotto dovrà presentarsi non eccessivamente secco, ben pressato, privo di tendini, aponeurosi e grasso. Non sono ammessi difetti di conservazione, sia superficiali che profondi, né odori o sapori sgradevoli.
- non essere prodotti con utilizzo di budello bovino;
- contenere nitrati e/o nitriti secondo buona tecnica industriale e, comunque, entro i limiti di legge;
- se in tranci o disossati, essere confezionati sotto vuoto e conservati a temperatura di refrigerazione;
- non presentare muffe in eccesso sul budello;
- non presentare muffe non caratteristiche sul budello;
- avere vita residua (shelf life) superiore a quanto definito nel capitolato di fornitura.

PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA A DENOMINAZIONE TIPICA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Prosciutto a denominazione d'origine controllata da apposito Consorzio. Il prosciutto dovrà essere ottenuto da coscia fresca di suino nazionale, nella zona tipica di produzione e conforme alla normativa di legge riguardanti le caratteristiche merceologiche e il controllo qualità.

Deve presentare:

- forma tondeggiante, con limitazione della parte muscolare scoperta, oltre la testa del femore, ad un massimo di 6 cm.
- peso non inferiore a 9 Kg (ammesso un calo ponderale del 20% in meno se disossato)
- colore al taglio uniforme, tra il rosa ed il rosso, inframmezzato dal bianco puro delle parti grasse;
- carne di sapore delicato e dolce, poco salato e con aroma fragrante e caratteristico;
- la stagionatura non deve essere inferiore a 18 mesi.
- assenza di difetti quali: granuli biancastri da blastomicosi, chiazze bianche da granuli di tirosina, putrefazione e conseguenti odori derivanti dalla decomposizione proteica.

COPPA CRUDA (CAPOCOLLO) STAGIONATA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Deve essere di 1^a qualità preparata in un solo pezzo con tradizionali tecnologie, a partire dalle masse muscolari situate lungo le vertebre del collo del suino; l'uso di legamenti e di parti connettivali esterne non deve risultare eccessivo.

Il processo di stagionatura e maturazione deve compiersi lentamente e la durata non deve essere inferiore ai tre mesi.

Il prodotto deve riportare dichiarazioni relative al tempo di stagionatura.

Non devono risultare additivi non consentiti dalla legge e i residui presenti per quelli ammessi non devono superare le quantità previste dalla normativa.

Il prodotto deve risultare uniforme, senza parti esterne eccessivamente essiccate e con la parte interna completamente matura.

Il grasso non deve essere giallo né avere odore o sapore di rancido.

Il prodotto deve risultare sufficientemente compatto ed adatto ad essere affettato.

GUANCIALE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Si ricava dalla guancia (gota, in toscano) e dalla gola del maiale. Viene salato e conciato come la pancetta, quindi viene stagionato per due mesi. A seconda delle regioni, cambia il tipo di concia utilizzato: nel Lazio si preferiscono aromi come aglio, salvia e rosmarino, mentre in Emilia Romagna si tende ad impiegare unicamente sale. Risulta di aspetto simile alla pancetta stesa, anche se fornito di minore materia grassa.

PANCETTA

Deve essere ricavata dal ventre del maiale e ha forma quadrata. Quelle provenienti dal Centro Italia sono spesso aromatizzate con aglio e semi di finocchio, e vengono stagionate senza arrotolare. Tagliata a cubetti viene impiegata nella preparazione di frittate e salsa per condire la pasta. La pancetta stesa stagionata, da preferire la parte della pancia, con relativa cotenna, deve essere rifilata, salata, aromatizzata e stagionata per 20/30 giorni in un ambiente fresco e ventilato. Il prodotto ottenuto è una pancetta caratterizzata da un aroma dolce di antica ricetta, grande morbidezza e delicatezza grazie alla giusta venatura di grasso nobile e bianchissimo. Le pezzature variano da 2 a 3 Kg. circa.

SALAMI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Devono essere di 1^ qualità e possedere i requisiti previsti dalla normativa. Gli involucri devono rispondere alla norma di legge.

Deve essere dichiarato il tipo di salame: pellico, varzi, Milano ecc.

Devono possedere caratteristiche merceologiche previste per ogni tipo.

Inoltre:

- l'impasto deve mediamente essere 30-35% di grasso, 70-65% di magro;
- non devono essere presenti in modo percettibile parti connettivali;
- le proteine totali dovranno essere circa il 14% della composizione e le proteine provenienti da carne e non da collagene dovranno costituire l'85% del totale;
- l'umidità deve essere compresa tra il 30 e 38%;
- il pH non deve essere inferiore a 5;
- l'involucro esterno deve essere in buono stato, senza muffe, marcescenze e non deve essere staccato dal contenuto;
- il prodotto in sezione deve presentarsi omogeneo e non "incartato", non deve avere una parte esterna particolarmente secca ed una interna eccessivamente molle;
- l'interno non deve presentare odori o colori anomali, inscurimento della carne, ingiallimento del grasso, rancidità, etc.;
- il prodotto deve presentare il giusto grado di maturazione;
- l'impasto deve essere compatto;
- l'involucro si deve staccare facilmente;
- la maturazione deve essere di almeno due mesi e deve essere dichiarata.

SPECK (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Deve essere di 1^ qualità e in ottimo stato di conservazione.

Lo speck si ottiene dalle migliori cosce di suino, rifilate a regola d'arte, salate e aromatizzate nel rispetto delle ricette tradizionali. La salmistratura deve avvenire a secco, senza procedere a nessun tipo di pressatura e prevede l'utilizzo di sale, pepe, pimento, aglio, bacche di ginepro e zucchero. L'affumicatura si deve compiere con legna scelta, a freddo, con la presenza di spezie; la durata è di tre settimane, nel corso delle quali la carne si colora dal rosso al nerastro, sviluppando l'aroma delicato di carne affumicata. La successiva asciugatura deve avvenire ad una temperatura non superiore ai 20 ° C. a seconda del peso, la stagionatura avrà una durata compresa tra le 20 e le 24 settimane.

BRESAOLA

La Bresaola è un insaccato da consumare crudo viene consumata cruda; è prodotta con carne di manzo, salata e stagionata, ma ne esistono anche versioni ottenute dal cavallo.

Nel manzo si può ricavare dalle seguenti masse muscolari: fesa, punta d'anca, sottofesa, magatello e sottosso. La forma è quella dei muscoli utilizzati, che possono essere affinati fino a diventare pressoché cilindrici. Dopo essere stata lavata ed asciugata, la bresaola viene insaccata in budello naturale, fatta asciugare e stagionare in condizioni di temperatura ed umidità tali da determinare un lento e graduale prosciugamento del prodotto. Durante questa fase e nella successiva stagionatura, si instaurano fenomeni fermentativi ed enzimatici naturali, in grado di rendere il prodotto conservabile, digeribile ed appetibile.

ZAMPONE E COTECHINO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Deve essere di 1^a qualità. Composizione carne magra di suino 35%, cotenna 30%, grasso duro di suino 35%.

ULTERIORI DISPOSIZIONI

L'affettatura di tutti i salumi dovrà essere prevista in tempi il più ravvicinati possibile al momento dell'utilizzo.

24) UOVA

UOVA PASTORIZZATE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

E' consentito il solo uso di uova pastorizzate. I prodotti devono essere conformi alla normativa vigente

I veicoli e i contenitori per il trasporto devono essere attrezzati in modo che le temperature prescritte dalla norma siano mantenute in modo continuo durante la durata del trasporto. L'etichettatura deve essere conforme a quanto previsto dalla normativa vigente

UOVA DI GALLINA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Questo alimento deve entrare con sufficiente frequenza nella composizione dei menù.

Le uova fresche di gallina utilizzate nelle mense ISPRA devono essere di produzione nazionale, di categoria qualitativa A e peso 60 – 65 gr.

Gli imballi devono essere muniti di fascette o dispositivi di etichettatura leggibile e recanti:

- il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'azienda che ha classificato o fatto classificare la merce;
- la data di deposizione impressa sul guscio
- il numero distintivo del centro di imballaggio;
- la categoria di qualità e di peso;
- il numero delle uova imballate;
- il numero indicante la settimana di imballaggio.

Le uova di categoria A devono presentare le caratteristiche seguenti:

- guscio e cuticola: normali, netti intatti;
- camera d'aria: altezza non superiore a 6 mm., immobile;
- albume: chiaro, limpido di consistenza, gelatinoso, esente da corpi estranei di qualsiasi natura;
- tuorlo: visibile alla speratura solamente come ombatura, senza contorno apparente che non si allontani sensibilmente dal centro dell'uovo in caso di rotazione di questo; esente da corpi estranei di qualsiasi natura;
- germe: sviluppo impercettibile;
- odore: esente da odori estranei.

25) PESCE FRESCO

PESCE INTERO (SARDE, ALICI, NASELLO, PALOMBO, MERLUZZO, ABADECO, TRIGLIA) **DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ**

I pesci citati non devono presentare:

- alterazione di forma;
- eccessiva disidratazione o bruciature da freddo;
- colorazioni anormale;
- lesioni cutanee;
- odori anormali.

I pesci eviscerati non devono presentare :

- tagli nelle cavità addominali;
- resti di visceri;
- ventre rotto o lische ventrali distaccate;
- lavaggio insufficiente.

FILETTO O TRANCE DI NASELLO, PERSICO, SOGLIOLA, PLATESSA, MERLUZZO, PALOMBO, SALMONE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I filetti o tranci non devono presentare:

- grumi di sangue;
- pinne o resti di pinne;
- residui di membrane/parete addominale;
- colorazioni anomale;
- attacchi parassitari.

Deve essere dichiarata la zona di provenienza (Italiana, o nord Europa ect.) e la pezzatura deve essere omogenea e costante.

I filetti di platessa non devono essere inferiori a 50gr se della categoria n° 4 a 80 gr. se della cat. 3.

Nei filetti di platessa o sogliola non è ammessa la presenza di alcuna spina.

I restanti filetti non devono presentare spine superiori a 5 mm. E' tollerata la presenza di una sola spina inferiore a 5 mm.

Parametri chimici

PH: < 6,2-7

TMA (Trimetilammina) 1 mg/ 100 g.

TVN (basi azotate volatili) < 30 mg/ 100 g.

Parametri fisici

Nasello Platessa

Glassatura 5 % 20 %

Calo peso 10 % 30%

MOLLUSCHI: VONGOLE SGUSCIATE, COZZE, SGUSCIATE, CALAMARI, TOTANI, SEPIE, POLPI, PIOVRE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Devono presentare:

- Odore fresco;
- Colore vivido e lucente;
- Consistenza delle carni soda.

I molluschi freschi devono essere interi e ben mondati:

CROSTACEI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Non devono presentare:

- Disidratazione;
- Difetti di colorazione;
- Tagli e lacerazioni;
- Zampe, pezzi di carapace o antenne distaccate o attaccate ai gamberetti;
- Difetti di decorticazione.

MOLLUSCHI E CROSTACEI PER FRITTO MISTO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I molluschi e crostacei che devono rientrare nella composizione di un fritto misto sono i seguenti:

Gamberi;

Seppioline;

Totani.

Le caratteristiche dei singoli componenti devono corrispondere a quelle precedentemente elencate.

PRODOTTI SURGELATI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Gli alimenti surgelati devono essere preparati, confezionati e trasportati in conformità alle norme vigenti, in particolare si ricorda che le confezioni devono:

- avere caratteristiche idonee ad assicurare protezione delle caratteristiche organolettiche e

- qualitative del prodotto;
- proteggere il prodotto da contaminazioni batteriche;
- impedire il più possibile la disidratazione e la permeabilità a gas;
- non cedere al prodotto sostanze ad esso estranee;
- i materiali devono possedere i requisiti previsti dalla legge;
- sulle confezioni devono essere riportate tutte le indicazioni previste dalla legge.

Caratteristiche del prodotto surgelato:

- il prodotto deve essere conforme alle norme vigenti per quanto riguarda l'aspetto igienico - sanitario, le qualità delle materie impiegate e le procedure di lavorazione;
- i prodotti non devono presentare segni comprovanti di un avvenuto parziale o totale scongelamento, quali formazioni di cristalli di ghiaccio sulla parte più esterna della confezione;
- i prodotti non devono presentare alterazioni di colore, odore o sapore, bruciature da freddo, asciugamento delle superfici da freddo con conseguente spugnosità, parziali decongelazioni, ammuffimenti e fenomeni di putrefazione;
- La durata del congelamento deve rientrare nei limiti previsti dalla normativa vigente.

Il trasporto degli alimenti surgelati deve essere effettuato con mezzi idonei, durante il trasporto il prodotto deve essere mantenuto alla temperatura di -18°C . I prodotti devono giungere al centro di cottura ancora in perfetto stato di surgelazione. Lo scongelamento, se previsto, deve essere effettuato in cella frigorifera lentamente a temperature di $0/+4^{\circ}\text{C}$ nelle confezioni originali o comunque proteggendo l'alimento da inquinamenti ambientali, per un tempo necessario proporzionato alle dimensioni delle confezioni. Devono essere preparati e confezionati in conformità alle norme vigenti.

Gli alimenti surgelati e la durata del congelamento degli stessi devono rientrare nei limiti previsti dalla normativa vigente.

PRODOTTI DELLA PESCA SURGELATI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

- Il prodotto di provenienza nazionale od estera (esclusivamente della comunità europea), deve essere stato accuratamente tolettato e privato delle spine, cartilagini e pelle;
- il prodotto non deve essere sottoposto a trattamento con antibiotici o antisettici, oppure aver subito fenomeni di scongelamento;
- allo scongelamento i pesci non devono sviluppare odori anomali (di rancido, ammoniacca, o altro) e devono conservare una consistenza simile al pesce fresco di appartenenza;
- i prodotti non devono presentare sostanze estranee inquinanti e derivanti da cattiva tecnica di lavorazione;
- la contaminazione da mercurio deve essere inferiore ai limiti previsti dalla legge vigente.

**26) PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI SURGELATI
ORTAGGI (FAGIOLINI, PISELLI, ZUCCHINE, BIETOLE, VERDURE MISTE, SPINACI,
PATATE, CAROTE ETC.)**

(DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I prodotti ortofrutticoli surgelati utilizzati e serviti nelle mense ISPRA devono avere le seguenti caratteristiche:

- il tenore di nitriti non deve essere superiore a 5 ppm ed i fitofarmaci residui devono essere contenuti nei limiti previsti dalla legge;
- non sono consentiti aggiunte di additivi;
- devono risultare accuratamente puliti, mondati e tagliati;
- non si devono rilevare fisiopatie (quali scottature da freddo o altri difetti dovuti al trattamento subito), attacchi fungini o attacchi di insetti né malformazioni;
- non vi devono essere corpi estranei di alcun genere, né insetti o altri parassiti;

- devono apparire non impaccati, ossia i pezzi devono essere separati, senza ghiaccio sulla superficie;
- l'odore ed il sapore devono essere rilevabili e propri del prodotto di origine;
- la consistenza non deve essere legnosa ed il prodotto non deve apparire spappolato;
- il calo peso dopo lo scongelamento non deve essere eccessivo.

Le carote devono presentarsi a rondelle di diametro non superiore ai 30 mm.

VERDURE PER MINISTRONE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Valgono le medesime caratteristiche merceologiche delle singole specie vegetali.

La composizione merceologica deve essere la seguente:

patate 25 % +/- 3 %	carote 17 %
pomodori 9 %	fagiolini 8 %
borlotti 7,5 %	zucchine 6.5 %
piselli 10 %	porri 4 %
sedano 4 %	cavolfiori 4 %
verza 4 %	prezzemolo 0,5 %
basilico 0,5 %	

27) ALIMENTI CONSERVATI

TONNO ALL'OLIO D'OLIVA E AL NATURALE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Tonno "yellow finn" di prima scelta, di produzione nazionale od estera, confezionato in scatole di banda stagnata. Si richiede un tonno di qualità: poco salato, di gusto delicato, di consistenza soda ma tenera non stopposo, compatto e non sbriciolato, di colore omogeneo, con fasce muscolari integre derivanti da un unico trancio di pesce, assenza di parti estranee e di acqua. Il prodotto fornito deve avere almeno sei mesi di maturazione e deve rispondere alla vigente normativa di legge in materia. Il limite di contaminazione di mercurio non deve superare quello previsto dalla legge di 0.7 mg/Kg. L'olio di governo deve essere di oliva, meglio se extra vergine.

CONSERVE ANIMALI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Conserve di pesce o carne tipo: tonno all'olio, filetti di acciughe sott'olio, filetti di sgombri sott'olio, etc.

Gli alimenti menzionati in questa sezione non devono presentare difetti di colore, odore o sapore. Tutti i prodotti devono essere di ottima qualità.

Per il tonno confezionato sott'olio è permessa una tolleranza sul peso netto dichiarato del 6%.

Il tonno deve essere di colore chiaro e deve risultare di trancio intero.

I contenitori non devono presentare difetti come: ammaccature, punti ruggine, corrosioni interne od altro.

POMODORI PELATI O POLPA O PASSATA DI POMODORO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I pomodori pelati utilizzati nelle mense ISPRA devono essere di primaria marca ed essere ottenuti da pelati di qualità superiore con peso dello sgocciolato non inferiore al 70% del peso netto e residuo secco non inferiore al 4,5%. La polpa di pomodoro deve presentare le stesse caratteristiche.

La polpa e i pomodori pelati dovranno essere confezionati in banda stagnata e provenire dall'ultimo raccolto; all'atto della consegna il prodotto deve avere ancora almeno 2 anni di conservazione.

Le confezioni dovranno essere pulite, non arrugginite, non ammaccate, non bombate, riportare in chiaro la data di scadenza ed il codice impresso sul fondello, leggibile.

Internamente la confezione dovrà essere verniciata non solo sui fondelli ma anche sul corpo

La polpa di pomodoro, i pomodori pelati, o la passata di pomodoro, di provenienza biologica dovranno presentare caratteristiche analoghe a quelle previste per i prodotti convenzionali.

28) CONSERVE VEGETALI

OLIVE VERDI IN SALAMOIA, OLIVE NERE IN SALAMOIA, CAPPERI SOTTO SALE, CIPOLLINE E CETRIOLINI SOTT'ACETO, INSALATINA SOTT'ACETO, CARCIOFINI E FUNGHETTI SOTT'OLIO D'OLIVA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I prodotti menzionati nella presente sezione devono essere confezionati in contenitori metallici o di

vetro. I prodotti devono presentarsi integri ed interi, senza segni di rammollimenti e di contaminazioni superficiali. Il gusto del prodotto deve essere impercettibilmente salato, con salamoia blanda e per i vegetali sott'aceto solo leggermente acidulo. Alla masticazione deve prevalere il gusto del vegetale e non quello del liquido di governo.

VERDURE SOTTACETO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Le verdure conservate sottaceto devono essere in contenitori riportanti tutte le dichiarazioni previste dalla legge:

- denominazione e tipo di prodotto;
- qualità
- peso sgocciolato;
- peso netto;
- nome della ditta produttrice;
- nome della ditta confezionatrice;
- luogo di produzione;
- ingredienti impiegati in ordine decrescente;
- data di scadenza.

I contenitori non devono presentare difetti e devono possedere i requisiti previsti dalla legge, I vegetali devono essere maturi, sani, freschi, ben lavati, privi di larve, insetti, difetti dovuti a malattie, e non devono presentare crescite di muffa o altre alterazioni.

Il prodotto deve essere, comunque di 1° qualità

CONFETTURE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Le confetture utilizzate nella mensa o al Bar ISPRA devono essere confetture extra di prima qualità di origine nazionale e possibilmente regionale. La confettura deve risultare costituita prevalentemente da frutta intera o in pezzi gelificata, ben cotta e traslucida. In tutti i casi l'aroma, il sapore e il colore devono richiamare le caratteristiche del frutto di provenienza. All'esame organolettico non si devono riscontrare:

- caramellizzazione degli zuccheri;
- sineresi;
- cristallizzazione degli zuccheri;
- sapori estranei;
- ammuffimenti;

• presenza di noccioli interi o in frammenti, presenza di foglie, insetti o altro materiale estraneo. Non deve essere alterata, colorata con sostanze diverse da quelle del frutto col quale sono preparate, non deve contenere sostanze estranee alla composizione del frutto e non deve essere aromatizzata con essenze artificiali. La composizione deve essere la seguente:

- polpa di frutta
- zucchero in percentuale del 25% rispetto alla frutta;
- gelificante (pectina).

Si richiedono confezioni da 350-400 gr. in barattoli di vetro; l'etichettatura deve essere confacente a quanto previsto dalla legge. Le confezioni una volta aperte vanno conservate in frigorifero al massimo per 8 giorni, apponendo un'etichetta con la data di apertura. In assenza di etichettatura attestante la data di sconfezionamento il prodotto sarà ritenuto non idoneo al consumo.

29) AROMI - CONDIMENTI - SOSTANZE EDULCORANTI

ACETO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

L'aceto consumato nelle mense ISPRA deve essere ottenuto dalla fermentazione acetica del vino e contenere più del 7% di acidità totale espressa come acido acetico ed una quota residua di alcool non superiore all' 1,5% in volume. Non vi deve essere aggiunta di sostanze acetiche di sorta e la colorazione deve essere naturale. Non deve aver subito trattamenti con anidride solforosa, non avere odori e sapori estranei o sgradevoli e rispondere a tutto quanto previsto dalla normativa vigente.

ACETO BALSAMICO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Presso le mense ISPRA dovrà essere utilizzato nella preparazione delle derrate e messo a

disposizione degli utenti esclusivamente Aceto Balsamico di Modena, del tipo tradizionale o naturale.

E' ottenuto da mosto di uva cotta, maturato per lenta acidificazione, derivata da naturale fermentazione e progressiva concentrazione, mediante lunghissimo invecchiamento in serie di vaselli (botticelle) di legni diversi, senza alcuna addizione di sostanze aromatiche. Per le sue superiori qualità, può accompagnarsi in cucina nella preparazione di innumerevoli ricette, dalle più raffinate ed elaborate a quelle più povere e semplici.

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

All'interno delle mense ISPRA può essere consumato esclusivamente olio extravergine di oliva. Deve essere olio nazionale ottenuto dal frutto dell'ulivo mediante processi meccanici o altri processi fisici, che non causino alterazione del prodotto. Le olive non devono aver subito alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla sedimentazione e dalla filtrazione. Sono esclusi gli oli ottenuti mediante solvente o con processi di riesterificazione e qualsiasi miscela con oli di altra natura. E' richiesto un olio dal gusto dolce e fruttato, non particolarmente intenso. L'acidità espressa in acido oleico non deve superare l'1% in peso (si preferiscono oli con acidità non superiore allo 0.8%), ottenuto dalle olive dell'ultima annata. Nei terminali di distribuzione devono essere usate bottiglie da lt. 1 con tappo richiudibile.

Il prodotto dovrà essere ottenuto meccanicamente dalla lavorazione delle olive, senza aver subito manipolazioni chimiche ma soltanto il lavaggio, la sedimentazione e la filtrazione. Esso, inoltre, non potrà contenere più dell'1% in peso di acidità espressa come acido oleico, senza tolleranza alcuna. Il prodotto dovrà essere in perfetto stato di conservazione e all'esame organolettico non deve rilevare alcun odore e sapore anomalo. Il numero di perossidi dovrà essere inferiore a venti e la reazione di Kreis negativa. All'analisi gas-cromatografica e spettrofotometrica, il prodotto dovrà fornire valori rispondenti a quelli tipici dell'olio extra vergine, così come fissato dalla legge.

OLIO DI SEMI

Gli oli di semi contengono una serie di grassi polinsaturi che sono indispensabili nell'organismo e che abbassano il tasso di colesterolo nel sangue. Sono i migliori per cucinare sviluppando una minore quantità di colesterolo durante la cottura. Si devono utilizzare oli provenienti da un solo seme (es.; Olio di arachide, mais), non si devono invece utilizzare oli di "semi vari", in quanto sotto questa denominazione ci possono essere oli ricavati da vegetali inadatti all'alimentazione. Gli oli di semi utilizzati dovranno avere sempre la composizione dichiarata ed approvata dalla legge.

All'interno delle mense ISPRA possono essere utilizzati esclusivamente:

- olio di semi di arachide;
- olio di semi di girasole;
- olio di semi di mais.

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE

Si ricava dai semi una leguminosa, *Arachys hypogea*, coltivata in Senegal, Congo, India, Indonesia, Cina, USA, Brasile. Questo viene estratto dai semi, che contengono circa il 50 per cento di olio. I semi vengono privati del germe e macerati in modo da ottenere una farina che, sottoposta a pressione o all'azione di solventi, fornisce un olio con un alto contenuto di acido oleico (45 - 65 per cento) e di acido linoleico (20 - 45 per cento). L'olio di arachide risulta tra i più pregiati oli di semi sia per le caratteristiche organolettiche che per la composizione chimica che si avvicina a quella dell'olio di oliva. E' adatto alle frittiture per la sua stabilità ad elevate temperature di cottura, punto di fumo 180°C.

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

Per la sua percentuale di acidi grassi essenziali, quest'olio è prezioso per la pelle, per il sistema nervoso e per la prevenzione delle malattie cardiovascolari. Contiene acidi grassi per il 90% (67% di acido linoleico, 0,1% di acido linolenico) e 60 mg. di Vitamina E.

OLIO DI SEMI DI MAIS

Si ottiene dal germe del granturco. Ha un elevato contenuto di antiossidanti naturali, di acido linoleico e una bassa dose di acidi grassi saturi.

ULTERIORI DISPOSIZIONI

E' fatto divieto di utilizzare olii provenienti da organismi geneticamente modificati.

SALE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il sale grosso e fino deve essere iodurato. Non deve essere trattato con additivi non consentiti dalla legge

ZUCCHERO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Lo zucchero utilizzato nelle mense ISPRA deve essere estratto dalla barbabietola e non deve contenere più del 5% di zucchero riduttore. Non deve assolutamente essere sofisticato con glucosio, saccarina e/o altre sostanze organiche o minerali. Deve avere un colore bianco argento o bianco latte, sapore dolce ed assenza di sapori estranei, cristallizzazione con cristalli del sistema monochino molto minuti. Le confezioni nelle cucine dovranno essere da Kg. 1. Su richiesta dei cuochi dovrà essere fornito anche zucchero al velo e zucchero granulato per il confezionamento di dolci, nonché zucchero di canna, per preparazioni particolari e/o diete speciali.

Lo zucchero utilizzato per caffè o thé deve essere preconfezionato in bustine, conservato in modo da limitare il più possibile il rischio di contaminazione.

CACAO IN POLVERE AMARO (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il cacao amaro utilizzato nelle preparazioni delle mense o del Bar ISPRA deve essere ottenuto dalla macinazione dei semi di cacao decorticati, torrefatti e separati dai germi. Non deve contenere più del 7% di ceneri, oltre il 3% di carbonati alcalini. Non vi devono essere sostanze estranee alla composizione del prodotto ed elementi della corteccia del seme. Il tenore in sostanza grassa (burro di cacao) non deve essere inferiore al 20%.

MIELE (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Il miele impiegato nelle preparazioni delle mense o nel Bar ISPRA deve essere di origine esclusivamente italiana e deve provenire da allevamenti apistici in cui non siano usati acaricidi di origine sintetica, non sottoposto a trattamento termico, contenente gli enzimi in forma attiva e recante sull'etichetta l'indicazione relativa alla data di produzione ed alla data di scadenza. Il prodotto non deve contenere materie organiche o inorganiche estranee alla sua composizione, come muffe, insetti o parti di insetti, granelli di sabbia. Il miele non deve;

- presentare sapore od odore estranei;
- avere iniziato un processo di fermentazione o essere effervescente;
- essere sottoposto a trattamento termico in modo che gli enzimi vengano distrutti o resi in gran parte inattivi;
- essere sottoposto a procedimenti di filtrazione che rendano impossibile la determinazione dell'origine.

Il prodotto deve essere commerciato e trasportato esclusivamente racchiuso in contenitori idonei conformi alla normativa vigente e da ogni successiva modifica ed integrazione. Gli imballaggi, i contenitori o le etichette del miele confezionato devono riportare, a caratteri ben visibili, chiaramente leggibili, le indicazioni previste dalla normativa vigente e da ogni successiva modifica ed integrazione

Si deve poter disporre dell'analisi bromatologica con in particolare: tenore in acqua, tenore apparente di zuccheri invertiti, tenore in sostanze minerali. Il consumo del miele tal quale è riservato al bar.

30) FRUTTA E ORTAGGI FRESCHI

Verdure ortaggi e frutta hanno un elevato valore nutritivo grazie al loro ricco contenuto di vitamine, sali minerali e zuccheri semplici (frutta). Pertanto nelle mense ISPRA deve essere dato ampio spazio alla distribuzione di questo tipo di derrate, in funzione della privilegiando prodotti di stagione, evidenziati nei calendari ortofrutticoli che si allegano.

ORTAGGI FRESCHI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

La scelta dei prodotti da distribuire nelle mense ISPRA deve essere effettuata privilegiando gli ortaggi di stagione.

Pertanto nell'arco dell'anno, dovranno essere distribuiti a rotazione agretti, asparagi coltivati, bieta, broccoletti, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavolo cappuccio bianco o verde, cicoria, cipolle, finocchi, funghi coltivati, indivia, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucchine, zucca gialla.

Tutti gli ortaggi devono essere di buona qualità, classificati nella categoria I[^] o superiore

I vegetali devono essere:

- Interi;
- Sani, senza ammaccature, lesioni, alterazioni e attacchi parassitari (salvo restando le disposizioni particolari previste per ciascuna categoria merceologica);
- Freschi;
- Puliti, cioè privi di tutte le parti imbrattate di terriccio o altro;
- Essenti da residui di fertilizzanti o antiparassitari sulla superficie e in ogni caso non superiori alle quantità massime previste dalla legge;
- Turgidi, cioè senza alcun segno di ammolimento;
- Non prefioriti né pregermogliati;
- Privi di umidità esterna anomala (l'umidità presente sugli ortaggi in uscita dagli ambienti refrigerati non costituisce difetto);
- Privi di odori e sapori estranei;

inoltre, il prodotto deve:

- Presentare le precise caratteristiche della specie, cultivar e qualità richieste;
- Essere maturo fisiologicamente e commercialmente;
- Essere omogeneo per maturazione, freschezza e pezzatura.
- In ogni imballaggio devono essere riportate esternamente almeno su di un lato o in etichetta, in modo indelebile e chiaramente leggibili, le seguenti indicazioni:
 - a) Denominazione e sede della ditta confezionatrice del prodotto ;
 - b) Prodotto , varietà e tipo;
 - c) Qualità di selezione "extra" o prima o "mercantile" ove prevista;
 - d) Calibratura con l'indicazione espressa in centimetri della circonferenza minima e massima dei frutti contenuti, ove prevista.

ULTERIORI DISPOSIZIONI (TRA PARENTESI È CITATA LA PARTE EDIBILE)

Gli agretti (95%), il cui uso è limitato ad un breve periodo stagionale (aprile) sono da prendere in considerazione per il loro notevole apporto di calcio e fibre

La bieta (87%) deve essere utilizzata per i minestrini nella varietà da costa, come contorno nella varietà a foglie piccole.

E' bene fare ampio uso, nella stagione invernale, di tutti i tipi di broccoli di rapa (60%).

Le carote (95%) devono essere utilizzate sia crude che cotte, da sole o con altre verdure per la composizione di insalate.

I cavolfiori (65%) devono servire per la preparazione di primi piatti o contorni per buona parte della stagione autunnale ed invernale, così come il cavolo cappuccio (bianco o verde) 93%.

Cicoria comune (80%), da taglio (89%) witloof (100%), lattuga (80%), Indivia (69 %) e scarola (92%) devono entrare frequentemente nei menù come contorni.

I finocchi (59%) possono essere utilizzati come contorni crudi o cotti, da soli o entrare nella composizione di insalate.

Per quanto riguarda i funghi (90%) è opportuno, per motivi economici e di sicurezza limitare l'acquisto alle specie coltivate presenti in commercio.

31) LEGUMI FRESCHI, SECCHI O SURGELATI (Fagiolini, Fave, Piselli)

LEGUMI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I Legumi (Ceci, Fagioli, Fave, Lenticchie, Piselli, Soia) sono semi commestibili contenuti nel baccello di piante orticole appartenenti al gruppo delle leguminose. Sono molto diffusi nell'alimentazione umana sia freschi che secchi, in scatola o surgelati. Per le loro qualità nutrizionali è bene che tali elementi entrino con notevole frequenza nel menù ISPRA. Sono da



preferire quelli freschi di stagione, da consumarsi secondo il calendario allegato, ma si può anche ricorrere a quelli secchi o surgelati.

Devono essere utilizzati piselli extra-fini per i contorni, piselli finissimi in aggiunta a pasta o riso, piselli fini per i minestrone.

Allo stato secco i legumi sono da considerarsi alimenti plastici ed energetici: presentano infatti un elevato contenuto di sali minerali, pari a quello della carne, anche se carenti di alcuni aminoacidi essenziali. Sono ricchi di lisina ma privi di metionina e cistina.

Contengono abbondanti quantità di carboidrati sotto forma di sostanze amilacee. I sali minerali sono rappresentati dal potassio, dal magnesio, dal fosforo e dal ferro (presente soprattutto nelle fave e nelle lenticchie), minerale quest'ultimo presente in minor quantità nella maggior parte dei vegetali. Fra le vitamine le più importanti sono la B1, la B2 e la PP.

La fibra alimentare presente nella buccia dei legumi, in maggior quantità in quelli secchi, è molto utile per facilitare il transito intestinale.

Il valore calorico dei legumi secchi è di circa 300 calorie per 100 gr. di prodotto.

I legumi cotti contengono acqua e 100 grammi apportano circa 100 calorie. La dose consigliabile per un adulto è di 200 grammi di legumi cotti, per lo meno 3 volte alla settimana, che corrisponde più o meno a 200 calorie per ogni dose.

I legumi secchi dovranno essere rappresentati da diverse tipologie (es. fagioli borlotti, cannellini, ceci, lenticchie); essere preconfezionati possibilmente in confezioni sottovuoto di contenuto tale da consentire, in relazione all'uso, la minor permanenza possibile di prodotto residuo; non essere stato trattato con prodotti fitosanitari utilizzati a difesa delle derrate alimentari immagazzinate.

I legumi secchi devono essere:

- puliti;
- pezzatura omogenea, sono ammessi leggeri difetti di forma;
- sani e non devono essere presenti attacchi di parassiti vegetali o animali;
- privi di muffe, di insetti o altri corpi estranei (frammenti di pietrisco, frammenti di steli ecc.);
- privi di residui di pesticidi usati in fase di produzione o stoccaggio;
- uniformemente essiccati (l'umidità della granella non deve superare il 13%);
- il prodotto deve aver subito al massimo un anno di conservazione dopo la raccolta;
- il confezionamento deve avvenire in sacchi di juta (peso da 5 a 20 Kg).

32) FRUTTA FRESCA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

La scelta dei prodotti da distribuire nelle mense ISPRA deve essere effettuata tra la frutta di stagione, come indicato dal calendario che si allega.

Nell'arco dell'anno dovranno essere distribuiti, a rotazione, i seguenti tipi di frutta: albicocche, ananas, arance, banane, castagne, ciliegie, cocomero, fichi, fragole, limoni, loti, mandaranci, mandarini, melone, nespole, pere, pesche, prugne, uva.

Tutta la frutta distribuita deve essere di prima qualità o superiore ed, in particolare, deve rispondere ai seguenti requisiti:

- essere di recente raccolta;
- deve essere indicata chiaramente la provenienza;
- presentare le precise caratteristiche organolettiche della specie delle varietà ordinate;
- essere omogenea ed uniforme per specie e varietà;
- le partite, in relazione alle rispettive ordinazioni, devono essere composte da prodotti appartenenti alla stessa specie botanica, alla medesima coltivazione e zona di produzione;
- essere matura fisiologicamente e non solo commercialmente, il che la renda adatta al pronto consumo od essere ben avviata a maturazione nello spazio di due o tre giorni;
- essere sana, senza ammaccature, lesioni, alterazioni, attacchi parassitari;
- non esservi presenza di insetti infestanti, né di attacchi di roditori;
- essere omogenea per maturazione, freschezza e pezzatura;
- essere pulita e priva di terrosità, di altri corpi o prodotti eterogenei;
- essere indenne da difetti che possano alterare i caratteri organolettici;

- non presentare tracce di appassimento e/o alterazioni anche incipienti;
- essere priva del tutto di residui di antiparassitari e comunque nei limiti riportati dalla legge;
- essere turgida, non bagnata artificialmente, ne trasudante acqua di condensazione in seguito ad improvviso sbalzo termico, dovuto a permanenza del prodotto in celle frigorifere, ne presentare abrasioni meccaniche od ultramaturazione;
- rispettare in toto la normativa vigente in merito.

La frutta prodotta con metodo agricolo di produzione intensiva, che prevede l'utilizzo di presidi chimici al terreno e ai frutti, deve comunque garantire il non superamento dei limiti di residui ammessi per legge.

ULTERIORI DISPOSIZIONI

Dovrà essere rispettata la seguente grammatura, intesa come parte edibile al netto degli scarti.

TIPO DI FRUTTA	PARTE EDIBILE	GRAMMATURA MINIMA PER IL CONSUMO (PESO LORDO) GR.
ALBICOCCHE	94 %	200
ANANAS	57 %	300
ARANCE	80 %	250
BANANE	65 %	250
CASTAGNE	69 %	220
CILIEGIE	86 %	200
COCOMERO	52 %	350
FICHI	75 %	200
FRAGOLE	94 %	170
LOTI	97 %	200
MANDARANCI	87 %	180
MANDARINI	80 %	200
MAPO	80 %	200
MELE	94 %	200
MELONE ESTIVO ED INVERNALE	47 %	350
NESPOLE	66 %	250
PERE	91 %	180
PESCHIE	91 %	180
PRUGNE	89 %	200
UVA	94 %	200



FRUTTA SECCA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Per il suo elevato contenuto proteico può trovare collocazione nei menù delle mense ISPRA. Possono essere distribuiti datteri, fichi secchi, mandorle, noci, olive verdi o nere, prugne.

FRUTTA SCIROPATA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

E' consentito l'utilizzo di frutta sciropata al solo scopo di sopperire ad eventuali momentanee carenze che dovessero verificarsi, o per la preparazione di macedonie.

33) BEVANDE

ACQUA (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Acqua oligominerale microbiologicamente pura, naturale e frizzante possibilmente proveniente da fonti di alta quota in contenitori di PET o vetro. La capacità delle bottiglie dovrà essere da 0,5 lt,

SUCCHI DI FRUTTA

E' consentito l'impiego di nettari e succhi e polpa di frutta in monoporzione, in brick con cannuccia compresa nella confezione o contenitori in vetro.

THE'

E' ammesso l'utilizzo di confezioni in monoporzione (brick da ml. 200)

34) VARIE

SPEZIE ED AROMI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Le spezie devono presentare le caratteristiche organolettiche proprie del vegetale di appartenenza: non devono inoltre essere soggetti ad attacchi parassitari (crittogame o insetti).

Le varie spezie devono comunque essere di 1° qualità e rispettare senza eccezione alcuna, le caratteristiche di legge.

Il pepe in grani deve avere grani compatti, non friabili né polverosi, omogenei nella grandezza, colore e rugosità della superficie; devono presentare il tipico aroma.

L'aggiunta al pepe in grani di altri semi aventi le stesse caratteristiche deve essere dichiarata.

ERBE AROMATICHE SECCATE (ORIGANO, ALLORO, PREZZEMOLO, MAGGIORANA, ECC.)

(DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Devono essere di origine italiana, presentarsi in ottimo stato di conservazione, senza essere eccessivamente sbriciolate, a meno che non siano state espressamente richieste tritate. Inoltre devono presentarsi pulite, monde da insetti, crittogame e corpi estranei. E' tollerata la presenza di parti di stelo. E' consentito in alternativa il ricorso a erbe aromatiche surgelate.

ERBE AROMATICHE FRESCHE (BASILICO, PREZZEMOLO, ROSMARINO, SALVIA, ECC.)

(DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Devono essere di origine italiana e presentarsi pulite, monde da insetti, crittogame e corpi estranei.

E' consentito in alternativa il ricorso a erbe aromatiche surgelate.

LIEVITO DI BIRRA SECCO ATTIVO E LIEVITO CHIMICO PER DOLCI E PER TORTE

SALATE

DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ

E' consentito l'utilizzo di lievito secco naturale composto da *Saccharomyces cerevisiae* attivi e lievito chimico per dolci e per torte salate in bustine atte alla lievitazione di circa ½ kg. di farina.

BICARBONATO

DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ

Da utilizzare quale coadiuvante nelle operazioni di lavaggio degli ortofrutticoli o delle stoviglie incrostate o per il confezionamento di dolci quale agente lievitante. In confezioni da 500/1000 gr.

TITOLO II SERVIZIO BAR

35) PRODOTTI

BISCOTTI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

Sono ammessi i biscotti tipo frollino, marie, ciambelline caserecce, amaretti e savoiardi. I biscotti da somministrare devono possedere i requisiti propri dei prodotti da forno aventi una perfetta lievitazione e cottura. La composizione espressa in ingredienti principali deve essere la seguente: farina zucchero, sostanze grasse, uova pastorizzate, latte, polvere lievitante. I biscotti ottenuti dalla cottura di impasti preparati con farina alimentare, anche se miscelati con sfarinati di grano, devono indicare la specificazione del vegetale da cui proviene la farina e le sostanze grasse impiegate nella lavorazione. I biscotti devono essere confezionati e sigillati in involucri riconosciuti idonei dalle vigenti leggi per il contenimento dei prodotti alimentari.

Su ciascuna confezione devono essere indicati tutti gli ingredienti, in ordine decrescente di qualità presente riferita al peso, nonché la data della confezione.

CAFFÈ

Il caffè deve presentare le seguenti caratteristiche:

- deve essere il risultato della miscela di due o più specie di caffè torrefatto in chicchi senza aggiunte di sostanze estranee di qualsiasi specie (sostanze coloranti o miscele di surrogati come orzo, cicoria ecc.);
- la miscela può essere preparata partendo dalle seguenti specie: Coffea Arabica, Canephora (o Robusta) e Liberica delle quali, al momento della fornitura, devono essere indicate le percentuali riferite a ciascuno delle specie presenti nelle miscele;
- deve essere privo di caffè esaurito o avariato.

Il caffè deve essere confezionato in pacchi di contenuto non inferiore a kg. 3, recanti ciascuno l'indicazione della specie e dei tipi di caffè impiegati nella miscela nonché tutte le altre specifiche previste e dalle disposizioni legislative in merito, in particolare:

- il nome o la ragione sociale e la sede legale della Ditta importatrice dei prodotti presentati alla nazionalizzazione oppure il nome o la ragione sociale, la sede legale e quella dello stabilimento della Ditta confezionatrice dei prodotti nazionali o nazionalizzati;
- il peso netto espresso in grammi;
- l'eventuale presenza di materie coloranti.

La Ditta deve impegnarsi, per tutta la durata del contratto, a consegnare unitamente al caffè un quantitativo di tovagliolini/bar e di distributori adeguato alle necessità dell'Ente.

PRODOTTI DOLCI E SALATI (DISPOSIZIONI RELATIVE ALLA QUALITÀ)

I prodotti di questa tipologia serviti nelle mense ISPRA devono essere conformi a quanto di seguito elencato:

- I prodotti di pasticceria fresca sono richiesti in varietà assortite (tortine, cannoli, cometto vuoto, ripieno, olandesine, sfogliate, pastafrolle, tortine di frutta, ecc.). Le grammature previste per i predetti generi devono essere di circa gr. 50/100. Le caratteristiche merceologiche ed igienico-sanitarie degli ingredienti usati per la preparazione dei prodotti sopra indicati devono essere conformi a quanto previsto dalla normativa di legge vigente.
- I prodotti forniti devono essere freschi di produzione giornaliera. La Ditta deve assicurare l'integrità dei prodotti forniti;
- devono essere garantiti almeno dieci tipi diversi di pasticceria, che devono essere confezionati, in imballaggi idonei e per tipo.
- le torte dolci preconfezionate in varietà assortite (almeno tre tipi) debbono essere in confezioni unitarie di peso non inferiore a gr. 400 e non superiore a gr. 500 e debbono potersi porzionare in fette da gr. 50 ca. senza dar luogo a sbriciolamento. Devono essere avvolte in involucri sigillati idonei ai sensi di legge che ne garantiscano un tempo di conservazione di almeno 15 giorni. I prodotti devono essere freschi e non devono presentare muffe, odore, sapore o colore anormale e sgradevole; inoltre non devono contenere ingredienti o additivi non previsti dalla legge.

- I prodotti salati richiesti sono focacce farcite e panini (almeno 3 tipi), tramezzini (in varietà assortite almeno 3 tipi) e pizzette con o senza pomodoro. Le caratteristiche merceologiche ed igienico sanitarie dei prodotti predetti devono essere conformi a quanto previsto dalla normativa di legge vigente.
- I prodotti forniti devono essere freschi di produzione giornaliera e devono essere indicati o rintracciabili gli ingredienti, le modalità di conservazione e la data di scadenza.

GRAMMATURE MINIME PRODOTTI:

TIPOLOGIA	GRAMMATURA MINIMA DISTRIBUITA
CORNETTO SEMPLICE	90 gr
CORNETTO FARCITO	110 gr
FRULLATO DI FRUTTA	210cc
CAFFÈ	cc
LATTE MACCHIATO	210cc
SPREMUTA	150 cc
CAPPUCCINO	200cc
CIOCCOLATA	200cc
THE, CAMOMILLA, INFUSI	150cc
THE FREDDO	200cc
CAFFÈ FREDDO	180cc
PIZZETTE	100
PANINI	140
TRAMEZZINI	100
TOAST	100
PASTE FARCITE	110
PASTE SECHE	90
TRANCIO DI CIAMBELLONE	100
TRANCIO DI TORTA ALLA FRUTTA	120

SNACKS

Devono inoltre essere conformi a quanto di seguito elencato:

- Gli **snacks dolci e salati** devono essere forniti in confezioni intatte e sigillate, riportanti tutte le indicazioni previste dalla normativa vigente .
- I prodotti devono essere freschi e non devono presentare odore, sapore o colore anormale o sgradevole, inoltre non devono contenere ingredienti o additivi non previsti dalla legge.

DOLCIFICANTI SINTETICI

L'utilizzo degli edulcoranti sintetici è limitato al servizio bar deve essere considerato solo su richiesta degli utenti e facendo attenzione a non superare, per ogni sostanza, la dose giornaliera accettabile (DGA).

E' fatto assoluto divieto di utilizzarlo per la preparazione di derrate alimentari

Come dolcificanti sintetici possono essere utilizzati prodotti a base di saccarina, ciclamato, acesulfame K, aspartame.

SACCARINA

La saccarina, sulfimide benzoica, ha un potere dolcificante 300 volte superiore allo zucchero.

CICLAMATO

Il ciclamato è il sale sodico o calcico dell'acido cicloesilsulfamidico E' una sostanza che può sostituire o accompagnarsi alla saccarina, rispetto alla quale ha un sapore più gradevole.

Potere dolcificante 30 volte più dello zucchero e non ha alcuna caloria.

ACELSULFANE K

Acesulfame K. è 130-200 volte più dolce dello zucchero e non apporta praticamente calorie

ASPARTAME

L'aspartame è la combinazione di due aminoacidi (acido aspartico e fenilalanina) il nome chimico è il seguente: acido(3s)-3-amino-N(alfa s)-alfa-metossicarbonil-fenilsuccinamico. L'aspartame presenta delle qualità organolettiche simili allo zucchero, e ne è 200 volte più dolce. L'aspartame, essendo una proteina, fornisce un modesto apporto calorico (4 Kcal/g), che è praticamente trascurabile visto il suo alto potere dolcificante.





ISPRA
Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale



**Sistema Nazionale
per la Protezione
dell'Ambiente**

RICETTARIO COMUNE

RICETTARIO DEI MENU INVERNALI ED ESTIVI

DIETA COMUNE

ANNO 2018

DIPARTIMENTO DEL PERSONALE E DEGLI AFFARI GENERALI

INDICE RICETTE

PAGINA

PRIMI PIATTI

1

Standard : pasta 80g ed equivalenti

Standard : minestre , passati di verdure ed altri

Gnocchi burro e parmigiano	2
Gnocchi al pomodoro	2
Gnocchi al ragù	2
Insalata di riso	3
Lasagne al forno	3
Minestra di legumi	3
Minestra di riso	4
Minestrone con pasta	4
Passato di verdura	4
Passato di verdura con pasta	5
Pasta aglio olio e peperoncino	5
Pasta al pesto	5
Pasta al pomodoro	6
Pasta al ragù	6
Pasta al salmone	6
Pasta al sugo di tonno	7
Pasta alla boscaiola	7
Pasta alla carrettiera	7
Pasta alla marinara	8
Pasta alla norcina	8
Pasta alla pescatora	8
Pasta alla puttanesca	9
Pasta all'amatriciana	9
Pasta alle melanzane	9
Pasta con funghi	10
Pasta con peperoni	10
Pasta con piselli	10
Pasta con zucchine	11
Pasta e ceci	11
Pasta e lenticchie	11
Pasta e patate	12
Pasta in bianco	12
Pasta in brodo	12
Pasta in salsa aurora	13
Pasta mare e monti	13
Pasta pomodoro e basilico	13
Pasta tonno e funghi	14
Ravioli al sugo	14
Risotto alla milanese	14
Stracciatella alla romana	15
Tortellini al sugo	15

SECONDI PIATTI

16

Standard : Carne 150g, pesce 220g ed altri

Arista al forno	17
Arrosto di maiale	17
Arrosto di tacchino	17
Arrosto di vitello	18
Bastoncini di merluzzo al forno	18
Bistecca ai ferri (osso escl.)	18
Bocconcini con patate	19
Bocconcini con piselli	19
Bocconcini di maiale in bianco	19

Bocconcini di manzo	20
Bocconcini di tacchino	20
Bollito in salsa verde	20
Braciola di maiale ai ferri (osso escl.)	21
Brasato di manzo al vino bianco	21
Caprino	21
Coniglio alla cacciatora	22
Cotoletta di pollo	22
Cotoletta di mare	22
Cordon bleau	23
Emmenthal	23
Fesa di tacchino (rollè) al forno	23
Fettina ai ferri	24
Fettina di vitella alla pizzaiola	24
Filetto di merluzzo alla livornese	24
Filetto di merluzzo gratinato	25
Filetto di merluzzo olio e limone	25
Formaggi misti	25
Frittata	26
Frittata con patate	26
Hamburger	26
Hamburger al pomodoro	27
Hamburger al pomodoro e mozzarella	27
Insalata caprese	27
Insalata di pollo	28
Omelette al formaggio	28
Petto di pollo al limone	28
Petto di pollo al vino bianco	29
Philadelphia light	29
Pollo alla cacciatora	29
Pollo alle olive con peperoni	30
Pollo arrosto	30
Pollo lessato	30
Polpette ai funghi	31
Polpette al pomodoro	31
Polpettine in bianco	31
Polpettone di tacchino	32
Prosciutto cotto e formaggio	32
Prosciutto crudo	32
Prosciutto crudo e formaggio	33
Robiola	33
Rollè (fesa) di tacchino farcito	33
Scaloppine (fett. di vitella) alla pizzaiola	34
Scaloppine al limone	34
Scaloppine alla pizzaiola	34
Seppioline con piselli	35
Sofficini (2 pezzi)	35
Sogliola olio e limone	35
Sogliola panata	36
Spezzatino di vitello	36
Spiedini di manzo al vino bianco	36
Spinacina	37
Stracchino	37
Straccetti con rucola	37
Tonno (all'olio di oliva)	38
Tonno e fagioli	38
Tonno, fagioli e sedano	38
Uova sode	39
Uovo sodo e prosciutto cotto	39
Wurstel al forno	39

SECONDI PIATTI TIPICI

40

Piatti stagionali e tipici da inserire nei menù

Crostini (3 pezzi)	41
Insalata mista con tonno e olive	41
Melanzane alla parmigiana	41
Pizza rossa (con mozzarella)	42
Pizza con patate	42
Pomodori con il riso (uno)	42
Salciccie (2 pezzi)	43
Prosciutto e melone	43
Suppli (3 pezzi)	43

CONTORNI

44

Standard : Verdure 250g , patate 130g ed altri

Bieta all'agro	45
Carote alla julienne	45
Carote grattugiate	45
Carote lessate	46
Cavolfiore al vapore	46
Ceci in umido	46
Cicoria all'olio	47
Fagiolini al pomodoro	47
Fagiolini	47
Fagiolini con patate	48
Finocchi all'olio	48
Finocchi in insalata	48
Insalata di pomodori	49
Insalata mista	49
Insalata verde	49
Insalata verde e pomodori	50
Lenticchie in casseruola	50
Melanzane grigliate	50
Patate al forno	51
Patate al prezzemolo	51
Piselli in umido	51
Purea di patate	52
Spinaci all'agro	52
Spinaci all'olio	52
Tris di verdure (lessate)	53
Verdura (mista)	53
Verdura tricolore	53
Zucchine al pomodoro	54
Zucchine olio e limone	54

PRIMI PIATTI

Standard: pasta 80 g , ed equivalenti
Standard: minestre , passati di verdure ed altri



Gnocchi burro e parmigiano	Kcal.	338	Peso porzione a cotto	230
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Gnocchi di patate	160	Proteine	g.	5,53
Burro	11	Lipidi	g.	9,76
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	42,11
Parmigiano reggiano	10			

Gnocchi al pomodoro	Kcal.	252	Peso porzione a cotto	231
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Gnocchi di patate	160	Proteine	g.	10,68
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g.	8,78
Parmigiano Reggiano	10	Glucidi	g.	51,08
Sale marino	q.b.			
Olio extravergine di oliva	4			
Base verdure miste	25			

Gnocchi al ragù	Kcal.	372	Peso porzione a cotto	286
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Gnocchi di patate	160	Proteine	g.	18,92
Parmigiano Reggiano	10	Lipidi	g.	12,02
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	50,18
Spalla di bovino fresca	25			
Pomodori pelati (in scatola)	30			
Base verdure miste	25			
Olio extravergine di oliva	4			
Odori	q.b.			
Parmigiano Reggiano	10			

Insalata di riso Kcal. 390 **Peso porzione a cotto** 237

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Riso parboiled	50	Proteine	g, 18,82
Olio extravergine di oliva	8	Lipidi	g, 17,24
Mozzarella di mucca	10	Glucidi	g, 42,54
Piselli in scatola	10		
Uovo di gallina intero	25		
Tonno sott'olio	15		
Olive verdi	15		
Prosciutto cotto magro	25		
Giardiniera sott'aceto	10		
Sale marino	q.b.		

Lasagne al forno Kcal. 429 **Peso porzione a cotto** 210

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta all'uovo fresca	60	Proteine	g, 15,8
Besciamella	25	Lipidi	g, 19,74
Mozzarella di mucca	10	Glucidi	g, 50,21
ragù	25		
Olio extravergine di oliva	5		
Parmigiano Reggiano	5		
Sale marino	q.b.		

Minestra di legumi Kcal. 198 **Peso porzione a cotto** 243

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Fagioli borlotti secchi	25	Proteine	g, 8,73
Cipolle fresche	10	Lipidi	g, 5,85
Carote da cuocere fresche	15	Glucidi	g, 32,68
Sedano fresco	10		
Patate fresche	65		
Prezzemolo fresco	10		
Lenticchie in scatola	25		
Olio extravergine di oliva	4		
Brodo	65		



Minestra di riso	Kcal.	264	Peso porzione a cotto	321
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Riso bollito	40	Proteine	g.	4,69
Brodo	160	Lipidi	g.	8,95
Prezzemolo fresco	1	Glucidi	g.	51,96
Patate fresche	65			
Sale marino	q.b.			
Olio extravergine di oliva	7			

Minestrone con pasta	Kcal.	291	Peso porzione a cotto	298
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	40	Proteine	g.	11,16
Vegetali misti (piselli, mais, carote, fagioli)	65	Lipidi	g.	8,56
Patate fresche	40	Glucidi	g.	49,18
Olio extravergine di oliva	4			
Sale marino	q.b.			
Pomodori maturi freschi	10			
Parmigiano Reggiano	10			
Brodo	80			

Passato di verdura	Kcal.	232	Peso porzione a cotto	263
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Vegetali misti (piselli, mais, carote, fagioli)	120	Proteine	g.	9,03
Patate fresche	60	Lipidi	g.	10,3
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g.	30,85
Pomodori pelati (in scatola)	10			
Basilico fresco	q.b.			
Aglio fresco	0,3			
Parmigiano Reggiano	10			
Sale marino	q.b.			
Brodo	65			

Passato di verdura con pasta Kcal. 215 **Peso porzione a cotto** 219

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Base verdure miste	120	Proteine	g. 8,46
Pasta di semola	25	Lipidi	g. 9,93
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g. 27,71
Pomodori pelati (in scatola)	10		
Basilico fresco	q.b.		
Aglio fresco	0,3		
Parmigiano Reggiano	10		
Sale marino	q.b.		
Brodo	65		

Pasta aglio olio e peperoncino Kcal. 356 **Peso porzione a cotto** 209

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	g. 10,59
Grana grattugiato	5	Lipidi	g. 10,6
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g. 58,21
Sale marino	2		
Peperoncini piccanti freschi	0,2		
Prezzemolo fresco	2		
Aglio fresco	0,7		

Pasta al pesto Kcal. 352 **Peso porzione a cotto** 210

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	g. 12,38
Peperoncino	10	Lipidi	g. 9,43
Olio extravergine di oliva	4	Glucidi	g. 58,01
Basilico fresco	10		
Aglio fresco	q.b.		
Pinoli	2		
Sale marino	q.b.		



Pasta al pomodoro	Kcal.	357	Peso porzione a cotto	248
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	80	Proteine	g.	14,31
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g.	8,45
base verdure miste	15	Glucidi	g.	59,63
Sale marino	q.b.			
Parmigiano reggiano	10			
Olio extravergine di oliva	4			
Sale marino	q.b.			

Pasta al ragù	Kcal.	419	Peso porzione a cotto	294
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	80	Proteine	g.	19,8
Parmigiano reggiano	10	Lipidi	g.	9,44
Sale marino	1	Glucidi	g.	67,87
Spalla di bovino fresca	25			
Pomodori pelati (in scatola)	50			
base verdure miste	25			
Olio extravergine di oliva	4			
Odori	q.b.			
Farina di frumento tipo 00	10			
Vino rosso cucina	1			

Pasta al salmone	Kcal.	424	Peso porzione a cotto	257
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	80	Proteine		12,7
Panna o crema di latte	40	Lipidi		15,67
Salmone affumicato	10	Glucidi		58,97
Prezzemolo fresco	10			
Sale marino	q.b.			
Vino bianco cucina	15			
Aglio fresco	0,3			

Pasta al sugo di tonno Kcal. 355 **Peso porzione a cotto** 226

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola		80	Proteine	g. 15,22
Tonno sott'olio		25	Lipidi	g. 8,68
Sale marino		q.b.	Glucidi	g. 57,57
Olio extravergine di oliva		5		
Prezzemolo fresco		q.b.		
Aglio fresco		0,2		

Pasta alla boscaiola Kcal. 327 **Peso porzione a cotto** 218

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola		80	Proteine	g. 11,28
Funghi porcini freschi		5	Lipidi	g. 6,97
Olio extravergine di oliva		4	Glucidi	g. 58,4
Pomodori pelati (in scatola)		25		
Vino bianco cucina		1		
Parmigiano Reggiano		6		
Cipolle fresche		5		

Pasta alla carrettiera Kcal. 527 **Peso porzione a cotto** 364

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola		80	Proteine	g. 19,42
Pancetta		15	Lipidi	g. 22,37
Salsiccia di suino fresca		15	Glucidi	g. 63,78
Peperoni freschi		80		
Cipolle fresche		10		
Vino bianco cucina		12		
Parmigiano Reggiano		10		
Olio extravergine di oliva		10		
Sale marino		q.b.		
Pepe nero		q.b.		
Pomodori pelati (in scatola)		80		



Pasta alla marinara Kcal. 341 **Peso porzione a cotto** 244

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	13,48
Vongola	10	Lipidi	5,84
Seppia	10	Glucidi	58,69
Calamaro surgelato	10		
Gambero surgelato	4		
Cipolle fresche	5		
Olio extravergine di oliva	4		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Pomodori pelati (in scatola)	25		
Vino bianco cucina	20		
Sale marino	q.b.		

Pasta alla norcina Kcal. 577 **Peso porzione a cotto** 248

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine g.	13,06
Pancetta	5	Lipidi g.	33,87
Salsiccia di suino fresca	4	Glucidi g.	58,52
Panna o crema di latte	25		
Vino bianco cucina	1		
Parmigiano Reggiano	6		
Cipolle fresche	5		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		
Olio extravergine di oliva	20		

Pasta alla pescatora Kcal. 257 **Peso porzione a cotto** 315

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine g.	15,79
Gambero surgelato	10	Lipidi g.	7,33
Calamaro surgelato	10	Glucidi g.	57,91
Cozza	10		
Olio extravergine di oliva	3		
Aglio fresco	q.b.		
Prezzemolo fresco	4		
Sale marino	q.b.		
Brodo di carne	150		

Pasta alla puttanesca Kcal. 354 **Peso porzione a cotto** 246

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	g. 9,57
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g. 10,42
Olive nere	8	Glucidi	g. 59,22
Capperi freschi	5		
Peperoncini piccanti freschi	q.b.		
Olio extravergine di oliva	7		
Sale marino	q.b.		

Pasta all'amatriciana Kcal. 414 **Peso porzione a cotto** 261

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	g. 17,71
Grana grattugiato	8	Lipidi	g. 13,04
Pancetta	25	Glucidi	g. 60,1
Olio di semi di soia	3		
Sale marino	q.b.		
Peperoncini piccanti freschi	0,02		
Pomodori pelati (in scatola)	60		
Cipolle fresche	10		

Pasta alle melanzane Kcal. 340 **Peso porzione a cotto** 250

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	g. 11,32
Melanzane fresche	40	Lipidi	g. 7,88
Pomodori pelati (in scatola)	40	Glucidi	g. 59,6
Olio extravergine di oliva	5		
Parmigiano Reggiano	5		
Basilico fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Pasta con funghi

Kcal.

332 **Peso porzione a cotto** 215

Ingredienti
 Pasta di semola
 Olio extravergine di oliva
 Cipolle fresche
 Funghi porcini freschi
 Vino bianco cucina
 Sale marino
 Prezzemolo fresco

Peso netto g.

80
 7
 q.b.
 40
 q.b.
 q.b.
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	10,28
Lipidi	g.	8,39
Glucidi	g.	57,36

Pasta con peperoni

Kcal.

330 **Peso porzione a cotto** 274

Ingredienti
 Pasta di semola
 Peperoni rossi e gialli freschi
 Acciuga sott'olio
 Olio extravergine di oliva
 Pomodori pelati (in scatola)
 Sale marino

Peso netto g.

80
 60
 3
 4
 40
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	10,64
Lipidi	g.	5,86
Glucidi	g.	62,59

Pasta con piselli

Kcal.

329 **Peso porzione a cotto** 224

Ingredienti
 Pasta di semola
 Piselli in scatola
 Aglio fresco
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

80
 35
 q.b.
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	10,58
Lipidi	g.	6,33
Glucidi	g.	61,25

Pasta con zucchine	Kcal.	328	Peso porzione a cotto	224
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	80	Proteine	g.	10,85
Zucchine fresche	35	Lipidi	g.	7,56
Aglio fresco	q.b.	Glucidi	g.	57,85
Olio extravergine di oliva	5			
Sale marino	q.b.			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Parmigiano Reggiano	5			

Pasta e ceci	Kcal.	252	Peso porzione a cotto	232
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	40	Proteine	g.	9,96
Ceci freschi	25	Lipidi	g.	6,71
Cipolle fresche	q.b.	Glucidi	g.	44,51
Olio extravergine di oliva	4			
Brodo	80			
Sale marino	q.b.			

Pasta e lenticchie	Kcal.	334	Peso porzione a cotto	274
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	40	Proteine	g.	15,31
Lenticchie secche	39	Lipidi	g.	9,94
Cipolle fresche	5	Glucidi	g.	52,97
Olio extravergine di oliva	7			
Sale marino	q.b.			
Brodo	80			
Parmigiano Reggiano	5			

Pasta e patate	Kcal.	431	Peso porzione a cotto	279
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	80	Proteine	g.	12,62
Patate fresche	90	Lipidi	g.	11,7
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g.	73,47
Sale marino	q.b.			
Carote da cuocere fresche	q.b.			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Cipolle fresche	q.b.			
Sedano fresco	q.b.			
Parmigiano Reggiano	6			

Pasta in bianco	Kcal.	325	Peso porzione a cotto	196
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	80	Proteine	g.	11,11
Burro	5	Lipidi	g.	7,26
Parmigiano Reggiano	7	Glucidi	g.	57,42
Sale marino	q.b.			

Pasta in brodo	Kcal.	178	Peso porzione a cotto	222
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta di semola	40	Proteine	g.	8,07
Brodo	120	Lipidi	g.	4,21
Bocconcini di parmigiano reggiano	10	Glucidi	g.	34,8

Pasta in salsa aurora Kcal. 372 **Peso porzione a cotto** 241

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	g. 10,69
Cipolle fresche	8	Lipidi	g. 5,53 11,55
Carote da cucinare fresche	16	Glucidi	g. 60,02
Sedano fresco	16		
Pomodori pelati (in scatola)	8		
Vino bianco cucina	q.b.		
Burro	8		
Noce moscata	q.b.		
Parmigiano Reggiano	3		
Panna o crema di latte	8		
Sale marino	q.b.		

Pasta mare e monti Kcal. 393 **Peso porzione a cotto** 269

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	g. 18,18
Cozza	25	Lipidi	g. 10,62
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g. 59,79
Prezzemolo fresco	q.b.		
Pomodori pelati (in scatola)	30		
Sale marino	q.b.		
Seppia	20		
Gambero surgelato	8		
Funghi coltivati prataioli freschi	15		
Aglio fresco	q.b.		

Pasta pomodoro e basilico Kcal. 332 **Peso porzione a cotto** 234

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	g. 11,62
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g. 7,12
Basilico fresco	5	Glucidi	g. 59,16
Sale marino	q.b.		
Parmigiano reggiano	6		
Aglio fresco	q.b.		
Olio extravergine di oliva	4		

Pasta tonno e funghi Kcal. 366 **Peso porzione a cotto** 238

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta di semola	80	Proteine	g. 17,23
Tonno sott'olio	25	Lipidi	g. 8,95
Funghi coltivati prataioli freschi	20	Glucidi	g. 57,69
Olio extravergine di oliva	5		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Aglione fresco	0,2		
Sale marino	q.b.		

Ravioli al sugo Kcal. 347 **Peso porzione a cotto** 265

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Ravioli di magro	120	Proteine	g. 8,63
Pomodori pelati (in scatola)	80	Lipidi	g. 14,04
Carote da cuocere fresche	q.b.	Glucidi	g. 49,68
Sedano fresco	q.b.		
Parmigiano Reggiano	10		
Olio extravergine di oliva	7		
Sale marino	q.b.		

Risotto alla milanese Kcal. 401 **Peso porzione a cotto** 211

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Riso parboiled	80	Proteine	g. 11,57
Olio extravergine di oliva	4	Lipidi	g. 12,35
Parmigiano Reggiano	5	Glucidi	g. 75,07
Cipolle fresche	q.b.		
Vino bianco cucina	q.b.		
Sale marino	q.b.		
Brodo per risotto	200		
Zafferano	q.b.		
Burro	3		

Stracciatella alla romana	Kcal.	192	Peso porzione a cotto	279
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Brodo	200	Proteine	g.	12,68
Uovo di gallina intero	55	Lipidi	g.	15,44
Parmigiano Reggiano	15	Glucidi	g.	10,75
Prezzemolo fresco	3			
Sale marino	q.b.			
Olio extravergine di oliva	5			

Tortellini al sugo	Kcal.	479	Peso porzione a cotto	265
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Tortellini	120	Proteine	g.	32,87
Pomodori pelati (in scatola)	80	Lipidi	g.	17,88
Carote da cuocere fresche	q.b.	Glucidi	g.	49,68
Sedano fresco	q.b.			
Parmigiano Reggiano	10			
Olio extravergine di oliva	7			
Sale marino	q.b.			

SECONDI PIATTI

Standard: carne 150 g , pesce 220 g , ed altri

Arista al forno

Kcal.

265 **Peso porzione a cotto** 120

Ingredienti
 Lonza suino fresca
 Olio extravergine di oliva
 Aglio fresco
 Rosmarino fresco
 Sale marino

Peso netto g.

150
 5
 q.b.
 q.b.
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	31,19
Lipidi	g.	15,54
Glucidi	g.	0,11

Arrosto di maiale

Kcal.

217 **Peso porzione a cotto** 128

Ingredienti
 Noce di maiale fresca
 Olio extravergine di oliva
 Odori
 Sedano fresco
 Carote da cuocere fresche
 Sale marino

Peso netto g.

150
 5
 q.b.
 5
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	30,6
Lipidi	g.	10,34
Glucidi	g.	0,5

Arrosto di tacchino

Kcal.

185 **Peso porzione a cotto** 110

Ingredienti
 Fesa di tacchino
 Rosmarino fresco
 Aglio fresco
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

130
 0,3
 0,3
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	31,33
Lipidi	g.	6,59
Glucidi	g.	0,07

Arrosti di vitello

Kcal.

257 **Peso porzione a cotto** 97

Ingredienti
 Punta di vitello fresca
 Olio extravergine di oliva
 Odori
 Sedano fresco
 Carote da cuocere fresche
 Sale marino

Peso netto g.

130
 3
 q.b.
 5
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	25,91
Lipidi	g.	16,8
Glucidi	g.	0,5

Bastoncini di merluzzo al forno

Kcal.

332 **Peso porzione a cotto** 133

Ingredienti
 Bastoncini di merluzzo surgelati
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

150
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	16,63
Lipidi	g.	20,17
Glucidi	g.	22,5

Bistecca ai ferri (osso escl.)

Kcal.

196 **Peso porzione a cotto** 110

Ingredienti
 Noce di bovino fresca
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

150
 4
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	32,08
Lipidi	g.	7,47
Glucidi	g.	0

Bocconcini con patate Kcal. 313 **Peso porzione a cotto** 244

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spalla di vitello fresca		150	Proteine	g. 35,08
Pomodori pelati (in scatola)		50	Lipidi	g. 12,56
Olio extravergine di oliva		8	Glucidi	g. 15,38
Carote da cuocere fresche		18		
Sedano fresco		18		
Cipolle fresche		10		
Farina di frumento tipo 00		1		
Vino bianco cucina		3		
Prezzemolo fresco		q.b.		
Sale marino		q.b.		
Patate fresche		60		

Bocconcini con piselli Kcal. 306 **Peso porzione a cotto** 244

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spalla di vitello fresca		150	Proteine	g. 37,06
Pomodori pelati (in scatola)		50	Lipidi	g. 12,14
Olio extravergine di oliva		8	Glucidi	g. 12,32
Carote da cuocere fresche		18		
Sedano fresco		18		
Cipolle fresche		10		
Farina di frumento di tipo 00		1		
Vino bianco cucina		3		
Prezzemolo fresco		q.b.		
Sale marino		q.b.		
Piselli surgelati		60		

Bocconcini di maiale in bianco Kcal. 344 **Peso porzione a cotto** 234

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Vino bianco cucina		150	Proteine	g. 25,8
Pepe nero		q.b.	Lipidi	g. 13,39
Sale marino		q.b.	Glucidi	g. 3,87
Olio di semi di soia		5		
Farina di frumento tipo 00		5		
Spalla di maiale cong.		130		
Aromi		1		

Bocconcini di manzo	Kcal.	235	Peso porzione a cotto	164
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g.	33,5
Pomodori pelati (in scatola)	40	Lipidi	g.	9,9
base verdure miste	40	Glucidi	g.	3,24
Olio extravergine di oliva	6			
Sale marino	q.b.			

Bocconcini di tacchino	Kcal.	234	Peso porzione a cotto	179
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Fesa di tacchino	150	Proteine	g.	37,25
Pomodori pelati (in scatola)	40	Lipidi	g.	8,1
base verdure miste	40	Glucidi	g.	3,24
Olio extravergine di oliva	6			
Sale marino	q.b.			

Bollito in salsa verde	Kcal.	223	Peso porzione a cotto	164
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g.	33,92
Carote da cuocere fresche	15	Lipidi	g.	8,86
Sedano fresco	15	Glucidi	g.	2,07
Cipolle fresche	10			
Sale marino	q.b.			
Prezzemolo fresco	20			
Capperi freschi	1			
Aceto	q.b.			
Olio extravergine di oliva	5			

Braciola di maiale ai ferri (osso escl.) Kcal. 236 **Peso porzione a cotto** 126

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Braciola suino fresca		150	Proteine	g. 27,58
Olio extravergine di oliva		5	Lipidi	g. 14,02
Sale marino		q.b.	Glucidi	g. 130,65

Brasato di manzo al vino bianco Kcal. 284 **Peso porzione a cotto** 182

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Reale di vitello fresco		150	Proteine	g. 32,61
base verdure miste		40	Lipidi	g. 12,73
Pomodori pelati (in scatola)		20	Glucidi	g. 7,46
Farina di frumento di tipo 00		5		
Olio extravergine di oliva		10		
Vino bianco cucina		20		
Odori		1		
Aromi		1		
Sale marino		q.b.		

Caprino Kcal. 190 **Peso porzione a cotto** 100

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Formaggio molle da tavola		100	Proteine	g. 20,32
			Lipidi	g. 24,16
			Glucidi	g. 0



Coniglio alla cacciatora Kcal. 246 **Peso porzione a cotto** 132

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Coniglio intero fresco	150	Proteine	g. 30,29
base verdure miste	10	Lipidi	g. 13,53
Pomodori pelati (in scatola)	6	Glucidi	g. 0,69
Funghi coltivati prataioli freschi	q.b.		
Olio extravergine di oliva	7		
Prezzemolo fresco	1		
Sale marino	q.b.		
Pepe nero	0,2		

Cotoletta di pollo Kcal. 254 **Peso porzione a cotto** 152

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Petto di pollo fresco	130	Proteine	g. 34,98
Pangrattato	10	Lipidi	g. 7,81
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g. 11,65
Uovo pastorizzato	15		
Farina di frumento di tipo 00	5		
Sale marino	q.b.		

Cotoletta di mare Kcal. 148 **Peso porzione a cotto** 90

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Filetti di merluzzo surgelati	150	Proteine	g. 26,82
Pangrattato	10	Lipidi	g. 7,45
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g. 11,65
Uovo pastorizzato	15		
Farina di frumento tipo 00	5		
Sale marino	q.b.		

Cordon bleu

Kcal.

251

Peso porzione a cotto

96

Ingredienti
 Prosciutto cotto magro
 Olio extravergine di oliva
 Uovo pastorizzato
 Pangrattato
 Sale marino
 Formaggio molle da tavola
 Fuso di pollo cong.

Peso netto g.

10

6

15

20

q.b.

12

40

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 16,51

Lipidi g. 14,06

Glucidi g. 15,66

Emmenthal

Kcal.

282

Peso porzione a cotto

70

Ingredienti
 Emmenthal

Peso netto g.

70

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 19,95

Lipidi g. 21,42

Glucidi g. 2,52

Fesa di tacchino (rollè) al forno

Kcal.

299

Peso porzione a cotto

146

Ingredienti
 Fesa di tacchino
 Olio extravergine di oliva
 Aromi
 Burro
 Vino bianco cucina
 Sale marino

Peso netto g.

150

10

3

5

5

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 37,31

Lipidi g. 16,19

Glucidi g. 0,06

Fettina ferri

Kcal.

201 **Peso porzione a cotto** 111

Ingredienti
 Fesa di vitello fresca
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

150

5

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 32,83

Lipidi g. 7,72

Glucidi g. 0

Fettina di vitella alla pizzaiola

Kcal.

251 **Peso porzione a cotto** 147

Ingredienti
 Noce di vitello fresca
 Pomodori pelati (in scatola)
 Vino bianco cucina
 Olio extravergine di oliva
 Capperi freschi
 Origano
 Prezzemolo fresco
 Sale marino

Peso netto g.

130

50

10

10

2

1

q.b.

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 28,92

Lipidi g. 13,37

Glucidi g. 2,21

Filetto di merluzzo alla livornese

Kcal.

279 **Peso porzione a cotto** 213

Ingredienti
 Filetto di merluzzo surgelati
 Olio extravergine di oliva
 Farina di frumento tipo 00
 Olive nere
 Prezzemolo fresco
 base verdure miste
 Acciuga sott'olio
 Limoni succo
 Sale marino
 Aglio fresco

Peso netto g.

220

10

5

5

3

20

2

2

q.b.

0,3

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 36,03

Lipidi g. 12,91

Glucidi g. 4,98

Filetto di merluzzo gratinato Kcal. 206 **Peso porzione a cotto** 173

Ingredienti
 Filetti di merluzzo surgelati
 Pangrattato
 Olio extravergine di oliva
 Prezzemolo fresco
 Aglio fresco
 Sale marino

Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
220	Proteine g.	34,52
q.b.	Lipidi g.	7,35
6	Glucidi g.	0,43
q.b.		
q.b.		
q.b.		

Filetto di merluzzo olio e limone Kcal. 231 **Peso porzione a cotto** 178

Ingredienti
 Filetti di merluzzo surgelati
 Olio extravergine di oliva
 Limoni succo
 Sale marino

Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
220	Proteine g.	34,45
9	Lipidi g.	10,33
3	Glucidi g.	0,04
q.b.		

Formaggi misti Kcal. 235 **Peso porzione a cotto** 70

Ingredienti
 Fontina
 Bocconcini di mozzarella
 Emmenthal

Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
20	Proteine g.	14,34
30	Lipidi g.	15,4
20	Glucidi g.	1,02



Frittata

Kcal.

191 **Peso porzione a cotto** 152

Ingredienti
 Uovo di gallina intero
 Prezzemolo fresco
 Pannigiano Reggiano
 Sale marino
 Latte UHT intero

Peso netto g.

120
 15
 6
 q.b.
 10

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	17,9
Lipidi	g.	12,6
Glucidi	g.	1,67

Frittata con patate

Kcal.

319 **Peso porzione a cotto** 210

Ingredienti
 Uovo pastorizzato
 Patate fresche
 Cipolle fresche
 Parmigiano Reggiano
 Olio extravergine di oliva
 Prezzemolo fresco
 Sale marino

Peso netto g.

110
 75
 10
 5
 10
 10
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	17,49
Lipidi	g.	21,81
Glucidi	g.	14

Hamburger

Kcal.

213 **Peso porzione a cotto** 115

Ingredienti
 Spalla di bovino fresca
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

150
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	33,52
Lipidi	g.	8,82
Glucidi	g.	0

Hamburger al pomodoro Kcal. 235 **Peso porzione a cotto** 169

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spalla di bovino fresca		150	Proteine	g. 33,29
Pomodori pelati (in scatola)		60	Lipidi	g. 9,99
Cipolle fresche		10	Glucidi	g. 3,21
Aglio fresco		q.b.		
Olio extravergine di oliva		6		
Sale marino		q.b.		

Hamburger al pomodoro e mozzarella Kcal. 311 **Peso porzione a cotto** 199

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spalla di bovino fresca		150	Proteine	g. 38,9
Pomodori pelati (in scatola)		60	Lipidi	g. 15,84
Cipolle fresche		10	Glucidi	g. 3,42
Aglio fresco		q.b.		
Olio extravergine di oliva		6		
Sale marino		q.b.		
Mozzarella di mucca		30		

Insalata caprese Kcal. 387 **Peso porzione a cotto** 235

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pomodori da insalata freschi		100	Proteine	g. 23,94
Mozzarella di mucca		120	Lipidi	g. 30,64
Olive nere		4	Glucidi	g. 4,02
Olio extravergine di oliva		6		
Sale marino		q.b.		
Origano		0,3		
Ravanelli freschi		2		
Basilico fresco		2		

Insalata di pollo Kcal. 476 **Peso porzione a cotto** 255

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Petto di pollo fresco	80	Proteine	g. 23,91
Sedano fresco	10	Lipidi	g. 30,6
Patate fresche	150	Glucidi	g. 28,1
Maionese	40		
Senape	5		
Cipolline fresche	2		
Sale marino	q.b.		
Pepe nero	0,2		

Omelette al formaggio Kcal. 246 **Peso porzione a cotto** 151

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Uovo pastorizzato	120	Proteine	g. 21,04
Emmenthal	20	Lipidi	g. 17,44
Latte UHT intero	10	Glucidi	g. 1,19
Olio extravergine di oliva	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Petto di pollo al limone Kcal. 237 **Peso porzione a cotto** 162

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Petto di pollo fresco	150	Proteine	g. 36,28
Farina di frumento di tipo 00	12	Lipidi	g. 6,28
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g. 9,35
Limoni succo	5		
Sale marino	q.b.		

Petto di pollo al vino bianco	Kcal.	220	Peso porzione a cotto	145
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Petto di pollo fresco	150	Proteine	g.	35,63
Vino bianco cucina	10	Lipidi	g.	6,25
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g.	3,87
Farina di frumento di tipo 00	5			
Sale marino	q.b.			

Philadelphia light	Kcal.	215	Peso porzione a cotto	120
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Formaggio cremoso spalmabile, light	120	Proteine	g.	11,04
		Lipidi	g.	17,41
		Glucidi	g.	3,72

Pollo alla cacciatora	Kcal.	325	Peso porzione a cotto	227
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pollo intero con pelle (osso compr.)	250	Proteine	g.	28,95
base verdure miste	10	Lipidi	g.	22,99
Pomodori pelati (in scatola)	6	Glucidi	g.	0,69
Pepe nero	q.b.			
Olio extravergine di oliva	7			
Prezzemolo fresco	1			
Sale marino	q.b.			

Pollo alle olive con peperoni Kcal. 452 Peso porzione a cotto 427

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pollo intero con pelle (osso compr.)	250	Proteine	g. 37,84
Peperoni freschi	125	Lipidi	g. 30,26
Cipolle fresche	20	Glucidi	g. 6,61
Olio extravergine di oliva	5		
Vino bianco cucina	5		
Olive nere	10		
Burro	10		
Limoni succo	2		
Uovo pastorizzato	60		
Sale marino	q.b.		
Pepe nero	2		

Pollo arrosto Kcal. 307 Peso porzione a cotto 211

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pollo intero con pelle (osso compr.)	250	Proteine	g. 28,65
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g. 21,42
Odori	q.b.	Glucidi	g. 0
Sale marino	q.b.		
Pepe nero	0,2		

Pollo lessso Kcal. 365 Peso porzione a cotto 217

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pollo intero con pelle (osso compr.)	250	Proteine	g. 28,5
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi	g. 27,89
Sale marino	q.b.	Glucidi	g. 0

Polpette ai funghi		Kcal.	325	Peso porzione a cotto	266
Ingredienti					
	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g.	40,88	
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g.	16,59	
Cipolle fresche	10	Glucidi	g.	3,19	
Funghi porcini freschi	130				
Olio extravergine di oliva	10				
Sale marino	q.b.				
Uovo pastorizzato	20				
Farina di frumento tipo 00	1,0				
Prezzemolo fresco	q.b.				
Aglio fresco	q.b.				

Polpette al pomodoro		Kcal.	323	Peso porzione a cotto	195
Ingredienti					
	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g.	40,15	
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g.	16,74	
Cipolle fresche	10	Glucidi	g.	3,19	
Pancetta	20				
Olio extravergine di oliva	6				
Sale marino	q.b.				
Uovo pastorizzato	20				
Farina di frumento tipo 00	1,0				
Prezzemolo fresco	q.b.				
Aglio fresco	q.b.				

Polpettine in bianco		Kcal.	250	Peso porzione a cotto	146
Ingredienti					
	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale			
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g.	35,13	
Uovo pastorizzato	20	Lipidi	g.	11,41	
Cipolle fresche	10	Glucidi	g.	1,76	
Vino bianco cucina	q.b.				
Olio extravergine di oliva	6				
Sale marino	q.b.				
Aglio fresco	q.b.				
Farina di frumento tipo 00	1,0				
Prezzemolo fresco	q.b.				

Polpettone di tacchino Kcal. 371 **Peso porzione a cotto** 235

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Fesa di tacchino	150	Proteine g.	40,59
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi g.	18,94
Cipolle fresche	10	Glucidi g.	10,14
Olio extravergine di oliva	10		
Sale marino	q.b.		
Uovo pastorizzato	20		
Farina di frumento tipo 00	1,0		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Aglio fresco	q.b.		

Prosciutto cotto e formaggio Kcal. 298 **Peso porzione a cotto** 120

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Prosciutto cotto magro	60	Proteine g.	28,08
Caciotta toscana	60	Lipidi g.	20,4
		Glucidi g.	0,6

Prosciutto crudo Kcal. 201 **Peso porzione a cotto** 90

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Prosciutto crudo disossato	90	Proteine g.	24,21
		Lipidi g.	11,61
		Glucidi g.	0

Prosciutto crudo e formaggio Kcal. 379 Peso porzione a cotto 120

Ingredienti
Prosciutto crudo di Parma
Caciotta toscana

Peso netto g.

60

60

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 30,06

Lipidi g. 28,8

Glucidi g. 0

Robiola

Kcal. 270 Peso porzione a cotto 80

Ingredienti
Formaggio molle da tavola

Peso netto g.

80

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 20,32

Lipidi g. 24,16

Glucidi g. 0

Rollè (fesa) di tacchino farcito Kcal. 238 Peso porzione a cotto 181

Ingredienti
Fesa di tacchino
Spalla di bovino fresca
Lonza suino congelata
Prosciutto cotto magro
Sale marino
base verdure miste
Uovo pastorizzato
Noce moscata
Aglio fresco

Peso netto g.

150

5

10

10

q.b.

15

20

0,2

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 46,66

Lipidi g. 5,29

Glucidi g. 0,91

Scaloppine (fettina di vitella) alla pizzaiola Kcal. 251 **Peso porzione a cotto** 147

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Noce di vitello fresca	130	Proteine	g. 29,57
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g. 12,72
Vino bianco cucina	10	Glucidi	g. 2,21
Olio extravergine di oliva	10		
Capperi freschi	2		
Origano	1		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Scaloppine al limone Kcal. 218 **Peso porzione a cotto** 124

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Fesa francese di vitello bist. fresche	150	Proteine	g. 33,38
Succo di limone	q.b.	Lipidi	g. 7,75
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g. 3,87
Farina di frumento tipo 00	5		
Sale marino	q.b.		

Scaloppine alla pizzaiola Kcal. 248 **Peso porzione a cotto** 147

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Fesa francese di vitello bist. fresche	130	Proteine	g. 29,57
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g. 12,72
Vino bianco cucina	10	Glucidi	g. 2,21
Olio extravergine di oliva	10		
Capperi freschi	2		
Origano	1		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Seppioline con piselli	Kcal.	220	Peso porzione a cotto	215
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Seppie	150	Proteine	g.	25,32
Piselli surgelati	60	Lipidi	g.	7,77
Olio extravergine di oliva	5	Glucidi	g.	11,22
Pomodori pelati (in scatola)	50			
Cipolle fresche	10			
Vino bianco cucina	10			
Prezzemolo fresco	5			
Aglio fresco	5			
Sale marino	q.b.			
Pepe nero	0,2			

Sofficini (2 pezzi)	Kcal.	300	Peso porzione a cotto	101
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Prosciutto cotto magro	20	Proteine	g.	17,21
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g.	19,17
Uovo pastorizzato	15	Glucidi	g.	15,76
Pangrattato	20			
Sale marino	q.b.			
Formaggio molle da tavola	35			

Sogliola olio e limone	Kcal.	233	Peso porzione a cotto	174
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Sogliola surgelata	220	Proteine	g.	38,19
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g.	8,88
Limoni succo	2	Glucidi	g.	0,03
Sale marino	q.b.			

Sogliola panata	Kcal.	321	Peso porzione a cotto	211
Contenuto nutrizionale	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Sogliola surgelata	220	Proteine	g.	41,94
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g.	10,58
Uovo pastorizzato	15	Glucidi	g.	15,56
Pangrattato	20			
Sale marino	q.b.			

Spezzatino di vitello	Kcal.	239	Peso porzione a cotto	175
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Spalla di vitello fresca	150	Proteine	g.	33,54
Pomodori pelati (in scatola)	40	Lipidi	g.	9,89
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g.	3,66
Carote da cuocere fresche	15			
Sedano fresche	15			
Cipolle fresche	10			
Vino bianco cucina	3			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Spiedini di manzo al vino bianco	Kcal.	279	Peso porzione a cotto	174
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Scamone di bovino fresco	150	Proteine	g.	37,05
Peperoni rossi e gialli freschi	40	Lipidi	g.	12,57
Prosciutto magro	20	Glucidi	g.	2,88
Olio extravergine di oliva	6			
Vino bianco cucina	10			
Sale marino	q.b.			
Pepe nero	0,2			

Spinacina		Kcal.	349	Peso porzione a cotto	202
Ingredienti					
	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale			
Petto di pollo fresco	70	Proteine	g.	25,45	
Pangrattato	10	Lipidi	g.	11,04	
Olio di semi di soia	5	Glucidi	g.	39,48	
Spinaci surgelati	10				
Farina di mais	2,0				
Farina di frumento tipo 0	2,0				
Formaggio molle da tavola	15				
Latte in polvere scremato	q.b.				
Sale marino	q.b.				

Stracchino		Kcal.	240	Peso porzione a cotto	80
Ingredienti					
	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale			
Formaggio molle da tavola	80	Proteine	g.	20,32	
		Lipidi	g.	24,16	
		Glucidi	g.	0	

Straccetti con rucola		Kcal.	253	Peso porzione a cotto	221
Ingredienti					
	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale			
Pezza di bovino adulto fresca	150	Proteine	g.	33,61	
Rucola	30	Lipidi	g.	12,82	
Olio extravergine di oliva	10	Glucidi	g.	1,17	
aglio	q.b.				
Sale marino	q.b.				



Tonno (all'olio di oliva)

Kcal.

268 **Peso porzione a cotto** 147

Ingredienti
Tonno sott'olio
Sale marino
Prezzemolo fresco

Peso netto g.

125
q.b.
2

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	35,37
Lipidi	g.	14,11
Glucidi	g.	0,14

Tonno e fagioli

Kcal.

321 **Peso porzione a cotto** 179

Ingredienti
Tonno sott'olio
Fagioli borlotti secchi
Prezzemolo fresco
Cipolle fresche
Olio extravergine di oliva
Sale marino
Aceto

Peso netto g.

85
40
2
3
5
q.b.
1

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	29,73
Lipidi	g.	14,42
Glucidi	g.	19,25

Tonno, fagioli e sedano

Kcal.

299 **Peso porzione a cotto** 182

Ingredienti
Tonno sott'olio
Fagioli borlotti secchi
Sedano fresco
Cipolle fresche
Olio extravergine di oliva
Sale marino
Aceto
Prezzemolo fresco

Peso netto g.

85
30
30
3
5
q.b.
1
2

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	28,4
Lipidi	g.	14,28
Glucidi	g.	15,2

Uova sode	Kcal.	131	Peso porzione a cotto	70
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Uovo di gallina intero	60	Proteine	g.	8,05
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	10,65
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	0,65

Uovo sodo e prosciutto cotto	Kcal.	155	Peso porzione a cotto	99
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Prosciutto cotto magro	60	Proteine	g.	20,76
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	12,86
Uovo di gallina intero	60	Glucidi	g.	1,49
Sale marino	q.b.			

Wurstel al forno	Kcal.	324	Peso porzione a cotto	108
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Wurstel	120	Proteine	g.	16,55
Sale marino	q.b.	Lipidi	g.	27,99
Pepe nero	0,1	Glucidi	g.	1,88

PIATTI "SPECIALI"

Piatti stagionali o tipici

Crostini (3 pezzi)	Kcal.	571	Peso porzione a cotto	198								
Ingredienti	Peso netto g.	<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">Contenuto nutrizionale</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 50%;">Proteine</td> <td style="width: 50%;">g. 32,92</td> </tr> <tr> <td>Lipidi</td> <td>g. 17,91</td> </tr> <tr> <td>Glucidi</td> <td>g. 76,26</td> </tr> </tbody> </table>			Contenuto nutrizionale		Proteine	g. 32,92	Lipidi	g. 17,91	Glucidi	g. 76,26
Contenuto nutrizionale												
Proteine	g. 32,92											
Lipidi	g. 17,91											
Glucidi	g. 76,26											
Pane tipo "0"	120											
Mozzarella di mucca	60											
Prosciutto crudo disossato	45											

Insalata mista con tonno e olive	Kcal.	291	Peso porzione a cotto	252								
Ingredienti	Peso netto g.	<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">Contenuto nutrizionale</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 50%;">Proteine</td> <td style="width: 50%;">g. 27,24</td> </tr> <tr> <td>Lipidi</td> <td>g. 18,36</td> </tr> <tr> <td>Glucidi</td> <td>g. 4,85</td> </tr> </tbody> </table>			Contenuto nutrizionale		Proteine	g. 27,24	Lipidi	g. 18,36	Glucidi	g. 4,85
Contenuto nutrizionale												
Proteine	g. 27,24											
Lipidi	g. 18,36											
Glucidi	g. 4,85											
Tonno all'olio sgocciolato	100											
Pomodori da insalata freschi	60											
Lattuga da taglio fresca	30											
Olive verdi	20											
Carote crude fresche	20											
Sedano fresco	15											
Cipolle fresche	5											
Olio extravergine di oliva	5											
Prezzemolo fresco	2,5											
Aceto	q.b.											
Sale marino	0,5											

Melanzane alla parmigiana	Kcal.	471	Peso porzione a cotto	224								
Ingredienti	Peso netto g.	<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">Contenuto nutrizionale</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 50%;">Proteine</td> <td style="width: 50%;">g. 19,62</td> </tr> <tr> <td>Lipidi</td> <td>g. 40,51</td> </tr> <tr> <td>Glucidi</td> <td>g. 13,21</td> </tr> </tbody> </table>			Contenuto nutrizionale		Proteine	g. 19,62	Lipidi	g. 40,51	Glucidi	g. 13,21
Contenuto nutrizionale												
Proteine	g. 19,62											
Lipidi	g. 40,51											
Glucidi	g. 13,21											
Melanzane	120											
Mozzarella vaccina	50											
Pomodoro	50											
Parmigiano grattugiato	25											
Olio extravergine di oliva	20											
Sale marino	0,5											
Basilico fresco	q.b.											
Aglio	q.b.											

Pizza rossa Kcal. 813 **Peso porzione a cotto** 215

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Farina di frumento "0"	180	Proteine g.	27,15
Mozzarella vaccina	32	Lipidi g.	18,16
Passata di pomodoro	30	Glucidi g.	143,32
Olio di oliva	10		
Sale marino	0,5		
Basilico	q.b.		
Lievito	q.b.		

Pizza con patate Kcal. 842 **Peso porzione a cotto** 221

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Farina di frumento "0"	180	Proteine g.	26,03
Patate fresche	40	Lipidi g.	21,88
Mozzarella vaccina	24	Glucidi g.	144,33
Olio di oliva	15		
Sale marino	0,5		
Lievito	q.b.		

Pomodoro con il riso Kcal. 521 **Peso porzione a cotto** 549

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Riso (crudo)	30	Proteine g.	11,41
Pomodoro maturo	350	Lipidi g.	14,72
Patate fresche	200	Glucidi g.	89,98
Olio extravergine di oliva	5		
Cipolle fresche	2		
Aglio	q.b.		
Prezzemolo	q.b.		
Basilico	q.b.		

Salciccie (2 pezzi) Kcal. 467 **Peso porzione a cotto** 120

Ingredienti
Salciccia di maiale
Sale marino
Aromi vari

Peso netto g.

140

q.b.

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 20,02

Lipidi g. 43,13

Glucidi g. 0

Prosciutto e melone Kcal. 282 **Peso porzione** 300

Ingredienti
Prosciutto crudo
Melone

Peso netto g.

60

240

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 14,76

Lipidi g. 19,08

Glucidi g. 13,32

Suppli (3 pezzi) Kcal. 537 **Peso porzione a cotto** 216

Ingredienti
Riso parboiled (crudo)
Mozzarella di mucca
Pomodori pelati (passata)
Olio extravergine di oliva
Pane grattato
Uovo pastorizzato
Carne bovina macinata
Sale marino
Cipolle fresche
Pepe
Prezzemolo

Peso netto g.

45

30

27

21

21

18

15

0,6

q.b.

q.b.

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 17,51

Lipidi g. 29,43

Glucidi g. 53,94

CONTORNI

Standard: verdure 250 g , patate 130 g , ed altri

Bieta all'agro Kcal. 157 **Peso porzione a cotto** 232

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Bieta fresca	250	Proteine	g. 4,52
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi	g. 12,46
Limoni succo	2	Glucidi	g. 7,03
Sale marino	q.b.		

Carote alla julienne Kcal. 89 **Peso porzione a cotto** 107

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Carote crude fresche	100	Proteine	g. 1,23
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g. 6,22
Limoni succo	q.b.	Glucidi	g. 7,61
Sale marino	q.b.		

Carote grattugiate Kcal. 91 **Peso porzione a cotto** 108

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Carote crude fresche	100	Proteine	g. 1,23
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g. 6,22
Limoni succo	0,6	Glucidi	g. 7,61
Sale marino	q.b.		

Carote lessate

Kcal.

144

Peso porzione a cotto

225

Ingredienti
Carote da cuocere fresche
Olio extravergine di oliva
Sale marino

Peso netto g.

250

6

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 2,88

Lipidi g. 6,52

Glucidi g. 19

Cavolfiore al vapore

Kcal.

175

Peso porzione a cotto

214

Ingredienti
Cavolfiore da cuocere fresco
Olio extravergine di oliva
Sale marino

Peso netto g.

250

12

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 8,13

Lipidi g. 12,51

Glucidi g. 6,75

Ceci in umido

Kcal.

335

Peso porzione a cotto

181

Ingredienti
Ceci in scatola
Burro
Olio extravergine di oliva
Cipolle fresche
Pancetta
Pomodori pelati (in scatola)
Maggiorana
Sale marino
Dadi da brodo

Peso netto g.

130

6

6

25

25

10

q.b.

q.b.

1

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 14,84

Lipidi g. 20,6

Glucidi g. 24,2

Cicoria all'olio

Kcal.

76 **Peso porzione a cotto** 181

Ingredienti
 Cicoria da taglio fresca
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino
 Aglio fresco

Peso netto g.

250
 5
 q.b.
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	3,13
Lipidi	g.	5,27
Glucidi	g.	4,29

Fagiolini al pomodoro

Kcal.

159 **Peso porzione a cotto** 270

Ingredienti
 Fagiolini surgelati
 Pomodori pelati (in scatola)
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

250
 25
 12
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	5,55
Lipidi	g.	12,36
Glucidi	g.	8,79

Fagiolini

Kcal.

100 **Peso porzione a cotto** 207

Ingredienti
 Fagiolini surgelati
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

250
 6
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	5,38
Lipidi	g.	6,27
Glucidi	g.	6

Fagiolini e patate Kcal. 196 **Peso porzione a cotto** 215

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Fagiolini surgelati	120	Proteine g.	5,11
Patate fresche	120	Lipidi g.	9,32
Olio di arachidi	8	Glucidi g.	24,36
Sale marino	q.b.		
Prezzemolo fresco	2		

Finocchi all'olio Kcal. 58 **Peso porzione a cotto** 180

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Finocchi da cucinare freschi	250	Proteine g.	3,13
Olio extravergine di oliva	4	Lipidi g.	4,02
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	2,54
Aglio fresco	q.b.		

Finocchi in insalata Kcal. 63 **Peso porzione a cotto** 107

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Finocchi crudi	100	Proteine g.	1,33
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi g.	6,02
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	1

Insalata di pomodori		Kcal.	99	Peso porzione a cotto	261
Ingredienti					
Pomodori da insalata freschi	Peso netto g.	250	Contenuto nutrizionale		
Cipolle fresche		5	Proteine	g.	3,2
Olio extravergine di oliva		6	Lipidi	g.	6,52
Prezzemolo fresco		q.b.	Glucidi	g.	7,29
Aceto		q.b.			
Sale marino		q.b.			

Insalata mista		Kcal.	85	Peso porzione a cotto	157
Ingredienti					
Lattuga da taglio fresca	Peso netto g.	35	Contenuto nutrizionale		
Pomodori da insalata freschi		70	Proteine	g.	2,16
Carote crude fresche		25	Lipidi	g.	6,29
Sedano fresco		20	Glucidi	g.	5,4
Cipolle fresche		5			
Olio extravergine di oliva		6			
Prezzemolo fresco		q.b.			
Aceto		q.b.			
Sale marino		q.b.			

Insalata verde		Kcal.	74	Peso porzione a cotto	107
Ingredienti					
Lattuga fresca	Peso netto g.	100	Contenuto nutrizionale		
Olio extravergine di oliva		6	Proteine	g.	1,93
Sale marino		q.b.	Lipidi	g.	6,42
Aceto		q.b.	Glucidi	g.	2,2

Insalata verde e pomodori

Kcal. 118 **Peso porzione a cotto** 181

Ingredienti
 Pomodori da insalata verdi
 Scarola
 Cipolle fresche
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino
 Prezzemolo fresco
 Aceto

Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
120	Proteine g.	11,14
50	Lipidi g.	6,46
5	Glucidi g.	3,95
6		
q.b.		
q.b.		
q.b.		

Lenticchie in casseruola

Kcal. 343 **Peso porzione a cotto** 177

Ingredienti
 Lenticchie secche
 Odori
 Pomodori pelati (in scatola)
 Pancetta
 Aglio fresco
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
60	Proteine g.	18,47
5	Lipidi g.	16,75
25	Glucidi g.	31,66
15		
0,3		
7		
q.b.		

Melanzane grigliate

Kcal. 157 **Peso porzione a cotto** 197

Ingredienti
 Melanzane fresche
 Prezzemolo fresco
 Aglio fresco
 Olio extravergine di oliva
 Pepe nero
 Sale marino

Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
250	Proteine g.	3,25
3	Lipidi g.	13,12
q.b.	Glucidi g.	6,92
12		
0,2		
q.b.		

Patate al forno	Kcal.	218	Peso porzione a cotto	130
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Patate fresche	130	Proteine	g.	2,86
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi	g.	13,31
Aromi	q.b.	Glucidi	g.	23,27
Sale marino	q.b.			

Patate al prezzemolo	Kcal.	165	Peso porzione a cotto	124
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Patate fresche	130	Proteine	g.	2,88
Prezzemolo fresco	q.b.	Lipidi	g.	7,32
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g.	23,27
Sale marino	q.b.			

Piselli in umido	Kcal.	284	Peso porzione a cotto	168
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Piselli surgelati	130	Proteine	g.	13,15
Burro	6	Lipidi	g.	18
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g.	18,48
Cipolle fresche	25			
Pancetta	25			
Pomodori pelati (in scatola)	10			
Maggiorana	q.b.			
Sale marino	q.b.			
Dadi da brodo	1			

Purea di patate Kcal. 221 **Peso porzione a cotto** 160

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Patate fresche	130	Proteine g.	3,98
Latte intero pastorizzato	30	Lipidi g.	12,41
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	24,87
Burro	12		
Noce moscata	0,2		

Spinaci all'agro Kcal. 171 **Peso porzione a cotto** 194

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spinaci surgelati	250	Proteine g.	8,27
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi g.	12,21
Limoni succo	2	Glucidi g.	7,53
Sale marino	q.b.		

Spinaci all'olio Kcal. 146 **Peso porzione a cotto** 190

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spinaci surgelati	250	Proteine g.	7
Olio extravergine di oliva	10	Lipidi g.	9,99
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	7,5

Tris di verdure (lessate)	Kcal.	271	Peso porzione a cotto	254
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Carote da cuocere fresche	60	Proteine	g.	8,19
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi	g.	14,3
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	29,23
Patate fresche	120			
Spinaci freschi	110			

Verdura (mista)	Kcal.	179	Peso porzione a cotto	187
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Carote da cucinare fresche	60	Proteine	g.	6,53
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi	g.	13,21
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	9,16
Spinaci freschi	120			
Bieta fresche	40			

Verdura tricolore	Kcal.	266	Peso porzione a cotto	213
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Carote da cuocere fresche	60	Proteine	g.	6,61
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi	g.	13,65
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	31,16
Patate fresche	120			
Piselli surgelati	40			

Zucchine al pomodoro

Kcal.

131

Peso porzione a cotto**232**

Ingredienti
Zucchine fresche
Burro
Pomodori pelati (in scatola)
Vino bianco cucina
Prezzemolo fresco
Sale marino
Pepe nero

Peso netto g.

180
12
80
q.b.
10
q.b.
0,2

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	3,91
Lipidi	g.	10,68
Glucidi	g.	5,05

Zucchine olio e limone

Kcal.

118

Peso porzione a cotto**229**

Ingredienti
Zucchine fresche
Olio extravergine di oliva
Sale marino
Succo di limone

Peso netto g.

250
10
q.b.
q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	3,25
Lipidi	g.	10,24
Glucidi	g.	3,5



ISPRA
Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale



**Sistema Nazionale
per la Protezione
dell'Ambiente**

TABELLE MENU'

TABELLE DEI MENU' INVERNALI ED ESTIVI

DIETA COMUNE

ANNO 2018

DIPARTIMENTO DEL PERSONALE E DEGLI AFFARI GENERALI

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'S' followed by a flourish.

INTRODUZIONE

Il presente dietetico è costituito da un fascicolo contenente le **Tabelle Dietetiche**, nelle quali sono riportate la composizione in nutrienti, la distribuzione giornaliera con le grammature degli alimenti e le eventuali sostituzioni in equivalenti calorici per ciascuno di essi, relativamente alle diete comuni e alle diete speciali. Esso è strutturato in un **menù invernale** ed un **menù estivo** nei quali sono indicate le portate disponibili giornalmente per ciascuna dieta. All'interno di ciascun menù esiste inoltre la possibilità di scegliere tra più portate, al fine di garantire un assortimento idoneo che tenga conto dei gusti e/o delle necessità del consumatore. Viene inoltre fornito un fascicolo comprendente le **Ricette Dietetiche**, nel quale sono contenute le ricette di ciascuna delle portate disponibili nei menù, con gli ingredienti, contenuto calorico e nutrizionale. Le ricette sono suddivise in tre gruppi: primi piatti, secondi piatti e contorni, esiste inoltre una sezione "piatti speciali" contenente portate stagionali e piatti tipici che possono essere inseriti, a discrezione del cuoco nei menù giornalieri. All'interno di ciascun gruppo esiste una classificazione di tipo "alfabetico" degli alimenti, al fine di agevolare l'operatore nella rapida individuazione del piatto e/o della sostituzione da applicare nel menù della giornata.

INDICE TABELLE MENU'

PAGINA

DIETA COMUNE INVERNALE

Menù invernale I settimana	2
Menù invernale II settimana	3
Menù invernale III settimana	4
Menù invernale IV settimana	5

DIETA COMUNE ESTIVA

Menu' estivo I settimana	6
Menu' estivo II settimana	7
Menu' estivo III settimana	8
Menu' estivo IV settimana	9

ISPRA

DIETA COMUNE

MENU' INVERNALE I ^ SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A B C	risotto alla milanese pasta bianco pasta e ceci	filetto di merluzzo gratinato arrosto di vitello formaggio	patate al prezzemolo verdura mista
MARTEDI'	A B C	pasta alla norcina pasta bianco pasta (riso) in brodo	bocconcini con patate formaggio prosciutto crudo	bieta all'agro lenticchie in casseruola
MERCOLEDI'	A B C	gnocchi al ragù pasta bianco stracciatella alla romana	pollo arrosto prosciutto crudo formaggio	carote lessate patate al forno
MERCOLEDI'	A B C	pasta alla puttanesca pasta bianco pasta (riso) in brodo	sogliola panata hamburger formaggio	insalata mista carote lessate
VENERDI'	A B C	pasta al sugo di tonno pasta bianco pasta (riso) in brodo	fettina di vitella alla pizzaiola frittata formaggio	insalata mista verdura mista

ISPRA

DIETA COMUNE

MENU' INVERNALE II^ SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A B C	lasagne al fomo pasta bianco pasta (riso) in brodo	filetto di merluzzo al limone cotoletta di pollo formaggio	purea di patate fagiolini
MARTEDI'	A B C	pasta con i funghi pasta bianco pasta e ceci	arista al fomo bollito in salsa verde formaggio	piselli in umido spinaci all'olio
MERCOLEDI'	A B C	gnocchi al pomodoro pasta bianco pasta (riso) in brodo	pollo arrosto fettina ai ferri formaggio	patate al fomo verdura mista
MERCOLEDI'	A B C	pasta mare e monti pasta bianco stracciatella alla romana	segiola panata braciola di maiale formaggio	insalata mista verdura mista
VENERDI'	A B C	pasta al ragu' pasta bianco pasta (riso) in brodo	arrosto di vitello spinacina formaggio	zucchine al pomodoro insalata mista

ISPRA

DIETA COMUNE

MENU' INVERNALE III^ SETTIMANA

PRANZO	PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI	
LUNEDI'	A B C	pasta alla carrettiera pasta bianco pasta (riso) in brodo	filetto di merluzzo alla livornese spinacina formaggio	bieta all'agro insalata mista
MARTEDI'	A B C	pasta alla boscaiola pasta bianco pasta (riso) in brodo	polpette di carne al pomodoro bocconcini di maiale formaggio	patate al prezzemolo fagiolini
MERCOLEDI'	A B C	gnocchi al ragù pasta bianco pasta e ceci	pollo arrosto prosciutto crudo formaggio	patate al forno verdura mista
MERCOLEDI'	A B C	pasta al salmone pasta bianco pasta (riso) in brodo	bastoncini di merluzzo al forno bocconcini con patate formaggio	insalata mista piselli in umido
VENERDI'	A B C	pasta e ceci pasta bianco stracciatella alla romana	fettina di vitella alla pizzaiola hamburger al forno formaggio	insalata mista tris di verdure

ISPRA

DIETA COMUNE

MENU' INVERNALE IV ^ SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A	pasta alla pescatora	seppioline con piselli	insalata verde
	B	pasta bianco	arrosto di tacchino	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	patate al prezzemolo
MARTEDI'	A	pasta con i funghi	bocconcini di manzo	zucchine lesse al limone
	B	pasta bianco	spinacina	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	piselli in umido
MERCOLEDI'	A	pasta al ragù	pollo arrosto	patate al forno
	B	pasta bianco	prosciutto crudo	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	verdura mista
MERCOLEDI'	A	pasta tonno e funghi	fettina ai ferri	carote lessate
	B	pasta bianco	frittatina	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	insalata mista
VENERDI'	A	pasta " aurora "	arrosto di tacchino	fagiolini e patate
	B	pasta bianco	cordon bleu	
	C	pasta e ceci	formaggio	zucchine all'olio

ISPRA

DIETA COMUNE

MENU' ESTIVO 1^ SETTIMANA

PRANZO	PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A B C pasta pomodoro e basilico pasta bianco minestra di riso	hamburger polpette di carne di carne formaggio	carote julienne fagiolini e patate
MARTEDI'	A B C pasta funghi e piselli pasta bianco pasta (riso) in brodo	straccetti con rucola bistecca ai ferri formaggio	patate fritte insalata di pomodori
MERCOLEDI'	A B C pasta aglio olio e peperoncino pasta bianco pasta e ceci	fettina di vitella alla pizzaiola filetto di merluzzo olio e limone formaggio	bieta all'agro verdura mista
MERCOLEDI'	A B C pasta al sugo di tonno pasta bianco pasta (riso) in brodo	seppioline con piselli prosciutto crudo formaggio	finocchi all'olio insalata verde e pomodori
VENERDI'	A B C insalata di riso pasta bianco pasta (riso) in brodo	petto di pollo sogliola panata formaggio	purea di patate verdura mista

ISPRA

DIETA COMUNE

MENU' ESTIVO II^ SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A	pasta al pesto	cotoletta di mare	insalata di pomodori
	B	pasta bianco	scaloppine alla pizzaiola	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	cavolfiore
MARTEDI'	A	pasta al pomodoro	brasato di manzo al vino bianco	fagiolini al pomodoro
	B	pasta bianco	polpette di carne di carne	
	C	minestra di riso	formaggio	verdura mista
MERCOLEDI'	A	gnocchi al ragù	coniglio alla cacciatora	spinaci all'agro
	B	pasta bianco	cotoletta di pollo	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	insalata di pomodori
MERCOLEDI'	A	riso (pasta) alla pescatora	filetto di merluzzo olio e limone	patate al prezzemolo
	B	pasta bianco	polpette di carne	
	C	pasta e ceci	formaggio	carote grattugiate
VENERDI'	A	pasta all'arrabbiata	scaloppine al limone	zucchine al pomodoro
	B	pasta bianco	insalata caprese	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	insalata verde

ISPRA

DIETA COMUNE

MENU' ESTIVO III^ SETTIMANA

PRANZO	PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI	
LUNEDI'	A	pasta al sugo di tonno	braciola di maiale ai ferri	carote lessate
	B	pasta bianco	sogliola olio e limone	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	piselli
MARTEDI'	A	pasta al pomodoro	hamburger pomod. e mozzarella	bieta all'agro
	B	pasta bianco	fettina ai ferri	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	finocchi all'olio
MERCOLEDI'	A	pasta alle melanzane	scaloppine al limone	spinaci all'olio
	B	pasta bianco	arrosto di vitello	
	C	minestra di riso	formaggio	insalata verde
GIOVEDI'	A	pasta mare e monti	pollo arrosto	zucchine olio e limone
	B	pasta bianco	polpette di carne	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	insalata verde e pomodori
VENERDI'	A	pasta con zucchine	cotoletta di mare	carote julienne
	B	pasta bianco	prosciutto crudo e formaggio	
	C		formaggio	insalata mista

ISPRA

DIETA COMUNE

MENU' ESTIVO IV^A SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A	pasta pomodoro e basilico	fettina ai ferri	finocchi in insalata
	B	pasta bianco	filetto di merluzzo olio e limone	fagiolini al pomodoro
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	
MARTEDI'	A	insalata di riso	coniglio alla cacciatore	patate fritte
	B	pasta bianco	polpette di carne	insalata mista
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	
MERCOLEDI'	A	pasta al ragù	petto di pollo	insalata verde
	B	pasta bianco	arrosto di vitello	fagiolini e patate
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	
MERCOLEDI'	A	pasta al sugo di tonno	arrosto di vitello	spinaci all'agro
	B	pasta bianco	filetto di merluzzo alla livornese	insalata verde e pomodori
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	zucchine al pomodoro
VENERDI'	A	pasta alla marinara	insalata caprese	
	B	pasta bianco	petto di pollo al limone	carote grattugiate
	C	minestra di riso	formaggio	



ISPRA
Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale



**Sistema Nazionale
per la Protezione
dell'Ambiente**

RICETTARIO DIETETICO

RICETTARIO DEI MENU' INVERNALI ED ESTIVI

DIETA CELIACI

ANNO 2018

DIPARTIMENTO DEL PERSONALE E DEGLI AFFARI GENERALI



PRIMI PIATTI

Standard: pasta 80 g , ed equivalenti
Standard: minestre , passati di verdure ed altri

Insalata di riso	Kcal.	390	Peso porzione a cotto	237
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Riso parboiled	50	Proteine	g.	18,82
Olio extravergine di oliva	8	Lipidi	g.	17,24
Mozzarella di mucca	10	Glucidi	g.	42,54
Piselli in scatola	10			
Uovo di gallina intero	25			
Tonno sott'olio	15			
Olive verdi	15			
Prosciutto cotto ** magro	25			
Giardiniera sott'aceto	10			
Sale marino	q.b.			

** = senza glutine (es. Granbiscotto)

Minestra di legumi	Kcal.	198	Peso porzione a cotto	243
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Fagioli borlotti secchi	25	Proteine	g.	8,73
Cipolle fresche	10	Lipidi	g.	5,85
Carote da cuocere fresche	15	Glucidi	g.	32,68
Sedano fresco	10			
Patate fresche	65			
Prezzemolo fresco	10			
Lenticchie in scatola	25			
Olio extravergine di oliva	4			
Dialbrodo	65			

Minestra di riso	Kcal.	264	Peso porzione a cotto	321
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Riso bollito	40	Proteine	g.	4,69
Dialbrodo	160	Lipidi	g.	8,95
Prezzemolo fresco	1	Glucidi	g.	51,96
Patate fresche	65			
Sale marino	q.b.			
Olio extravergine di oliva	7			

Minestrone con Pasta*	Kcal.	291	Peso porzione a cotto	298
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	40	Proteine	g.	11,16
Vegetali misti (piselli, mais, carote, fagioli)	65	Lipidi	g.	8,56
Patate fresche	40	Glucidi	g.	49,18
Olio extravergine di oliva	4			
Sale marino	q.b.			
Pomodori maturi freschi	10			
Parmigiano Reggiano	10			
Dialbrodo	80			

* = Pasta aglutinica o riso

Passato di verdura	Kcal.	232	Peso porzione a cotto	263
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Vegetali misti (piselli, mais, carote, fagioli)	120	Proteine	g.	9,03
Patate fresche	60	Lipidi	g.	10,3
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g.	30,85
Pomodori pelati (in scatola)	10			
Basilico fresco	q.b.			
Aglio fresco	0,3			
Parmigiano Reggiano	10			
Sale marino	q.b.			
Dialbrodo	65			

Passato di verdura con Pasta* Kcal. 215 **Peso porzione a cotto** 219

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Base verdure miste	120	Proteine	g. 8,46
Pasta* di semola	25	Lipidi	g. 9,93
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g. 27,71
Pomodori pelati (in scatola)	10		
Basilico fresco	q.b.		
Aglio fresco	0,3		
Parmigiano Reggiano	10		
Sale marino	q.b.		
Dialbrodo	65		

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* aglio olio e peperoncino Kcal. 356 **Peso porzione a cotto** 209

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta* di semola	80	Proteine	g. 10,59
Grana grattugiato	5	Lipidi	g. 10,6
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g. 58,21
Sale marino	2		
Peperoncini piccanti freschi	0,2		
Prezzemolo fresco	2		
Aglio fresco	0,7		

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* al pesto Kcal. 352 **Peso porzione a cotto** 210

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta* di semola	80	Proteine	g. 12,38
Peperoncino	10	Lipidi	g. 9,43
Olio extravergine di oliva	4	Glucidi	g. 58,01
Basilico fresco	10		
Aglio fresco	q.b.		
Pinoli	2		
Sale marino	q.b.		

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* al pomodoro	Kcal.	357	Peso porzione a cotto	248
Ingredienti				
Pasta* di semola	Peso netto g.	80	Proteine	g. 14,31
Pomodori pelati (in scatola)		50	Lipidi	g. 8,45
base verdure miste		15	Glucidi	g. 59,63
Sale marino		q.b.		
Parmigiano Reggiano		10		
Olio extravergine di oliva		4		
Sale marino		q.b.		

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* al sugo di tonno Kcal. 355 **Peso porzione a cotto** 226

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta* di semola		80	Proteine	g. 15,22
Tonno sott'olio		25	Lipidi	g. 8,68
Sale marino		q.b.	Glucidi	g. 57,57
Olio extravergine di oliva		5		
Prezzemolo fresco		q.b.		
Aglio fresco		0,2		

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* alla boscaiola Kcal. 327 **Peso porzione a cotto** 218

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta* di semola		80	Proteine	g. 11,28
Funghi porcini freschi		5	Lipidi	g. 6,97
Olio extravergine di oliva		4	Glucidi	g. 58,4
Pomodori pelati (in scatola)		25		
Vino bianco cucina		1		
Parmigiano Reggiano		6		
Cipolle fresche		5		

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* alla carrettiera Kcal. 527 **Peso porzione a cotto** 364

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta* di semola		80	Proteine	g. 19,42
Pancetta		15	Lipidi	g. 22,37
Salsiccia di suino fresca		15	Glucidi	g. 63,78
Peperoni freschi		80		
Cipolle fresche		10		
Vino bianco cucina		12		
Parmigiano Reggiano		10		
Olio extravergine di oliva		10		
Sale marino		q.b.		
Pepe nero		q.b.		
Pomodori pelati (in scatola)		80		

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* alla marinara	Kcal.	341	Peso porzione a cotto	244
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	80	Proteine	13,48	
Vongola	10	Lipidi	5,84	
Seppia	10	Glucidi	58,69	
Calamaro surgelato	10			
Gambero surgelato	4			
Cipolle fresche	5			
Olio extravergine di oliva	4			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Pomodori pelati (in scatola)	25			
Vino bianco cucina	20			
Sale marino	q.b.			

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* alla pescatora	Kcal.	257	Peso porzione a cotto	315
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	80	Proteine	g.	15,79
Gambero surgelato	10	Lipidi	g.	7,33
Calamaro surgelato	10	Glucidi	g.	57,91
Cozza	10			
Olio extravergine di oliva	3			
Aglio fresco	q.b.			
Prezzemolo fresco	4			
Sale marino	q.b.			
Dialbrodo	150			

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* alla puttanesca Kcal. 354 **Peso porzione a cotto** 246

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta* di semola	80	Proteine	g. 9,57
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi	g. 10,42
Olive nere	8	Glucidi	g. 59,22
Capperi freschi	5		
Peperoncini piccanti freschi	q.b.		
Olio extravergine di oliva	7		
Sale marino	q.b.		

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* all'amatriciana Kcal. 414 **Peso porzione a cotto** 261

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta* di semola	80	Proteine	g. 17,71
Grana grattugiato	8	Lipidi	g. 13,04
Pancetta	25	Glucidi	g. 60,1
Olio di semi di mais	3		
Sale marino	q.b.		
Peperoncini piccanti freschi	0,02		
Pomodori pelati (in scatola)	60		
Cipolle fresche	10		

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* alle melanzane Kcal. 340 **Peso porzione a cotto** 250

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta* di semola	80	Proteine	g. 11,32
Melanzane fresche	40	Lipidi	g. 7,88
Pomodori pelati (in scatola)	40	Glucidi	g. 59,6
Olio extravergine di oliva	5		
Parmigiano Reggiano	5		
Basilico fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		

* = Pasta aglutinica o riso



Pasta* con funghi

Kcal.

332 **Peso porzione a cotto** 215

Ingredienti
 Pasta* di semola
 Olio extravergine di oliva
 Cipolle fresche
 Funghi porcini freschi
 Vino bianco cucina
 Sale marino
 Prezzemolo fresco

Peso netto g.

80
 7
 q.b.
 40
 q.b.
 q.b.
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	10,28
Lipidi	g.	8,39
Glucidi	g.	57,36

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* con peperoni

Kcal.

330 **Peso porzione a cotto** 274

Ingredienti
 Pasta* di semola
 Peperoni rossi e gialli freschi
 Acciuga sott'olio
 Olio extravergine di oliva
 Pomodori pelati (in scatola)
 Sale marino

Peso netto g.

80
 60
 3
 4
 40
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	10,64
Lipidi	g.	5,86
Glucidi	g.	62,59

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* con piselli

Kcal.

329 **Peso porzione a cotto** 224

Ingredienti
 Pasta* di semola
 Piselli in scatola
 Aglio fresco
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

80
 35
 q.b.
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	10,58
Lipidi	g.	6,33
Glucidi	g.	61,25

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* con zucchine	Kcal.	328	Peso porzione a cotto	224
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	80	Proteine	g.	10,85
Zucchine fresche	35	Lipidi	g.	7,56
Aglio fresco	q.b.	Glucidi	g.	57,85
Olio extravergine di oliva	5			
Sale marino	q.b.			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Parmigiano Reggiano	5			

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* e ceci	Kcal.	252	Peso porzione a cotto	232
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	40	Proteine	g.	9,96
Ceci freschi	25	Lipidi	g.	6,71
Cipolle fresche	q.b.	Glucidi	g.	44,51
Olio extravergine di oliva	4			
Dialbrodo	80			
Sale marino	q.b.			

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* e lenticchie	Kcal.	334	Peso porzione a cotto	274
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	40	Proteine	g.	15,31
Lenticchie secche	39	Lipidi	g.	9,94
Cipolle fresche	5	Glucidi	g.	52,97
Olio extravergine di oliva	7			
Sale marino	q.b.			
Dialbrodo	80			
Parmigiano Reggiano	5			

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* e patate	Kcal.	431	Peso porzione a cotto	279
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	80	Proteine	g.	12,62
Patate fresche	90	Lipidi	g.	11,7
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g.	73,47
Sale marino	q.b.			
Carote da cuocere fresche	q.b.			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Cipolle fresche	q.b.			
Sedano fresco	q.b.			
Parmigiano Reggiano	6			

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* in bianco	Kcal.	325	Peso porzione a cotto	196
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	80	Proteine	g.	11,11
Burro	5	Lipidi	g.	7,26
Parmigiano Reggiano	7	Glucidi	g.	57,42
Sale marino	q.b.			

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* in brodo	Kcal.	178	Peso porzione a cotto	222
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	40	Proteine	g.	8,07
Dialbrodo	120	Lipidi	g.	4,21
Bocconcini di parmigiano reggiano	10	Glucidi	g.	34,8

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* mare e monti	Kcal.	393	Peso porzione a cotto	269
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	80	Proteine	g.	18,18
Cozze	25	Lipidi	g.	10,62
Olio extravergine di oliva	8	Glucidi	g.	59,79
Prezzemolo fresco	q.b.			
Pomodori pelati (in scatola)	30			
Sale marino	q.b.			
Seppia	20			
Gambero surgelato	8			
Funghi coltivati prataioli freschi	15			
Aglio fresco	q.b.			

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* pomodoro e basilico	Kcal.	332	Peso porzione a cotto	234
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pasta* di semola	80	Proteine	g.	11,62
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g.	7,12
Basilico fresco	5	Glucidi	g.	59,16
Sale marino	q.b.			
Parmigiano reggiano	6			
Aglio fresco	q.b.			
Olio extravergine di oliva	4			

* = Pasta aglutinica o riso

Pasta* tonno e funghi

Kcal.

366 **Peso porzione a cotto** 238

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pasta* di semola	80	Proteine	g. 17,23
Tonno sott'olio	25	Lipidi	g. 8,95
Funghi coltivati prataioli freschi	20	Glucidi	g. 57,69
Olio extravergine di oliva	5		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Aglio fresco	0,2		
Sale marino	q.b.		

* = Pasta aglutinica o riso

Risotto alla milanese

Kcal.

401 **Peso porzione a cotto** 211

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Riso parboiled	80	Proteine	g. 11,57
Olio extravergine di oliva	4	Lipidi	g. 12,35
Parmigiano Reggiano	5	Glucidi	g. 75,07
Cipolle fresche	q.b.		
Vino bianco cucina	q.b.		
Sale marino	q.b.		
Dialbrodo	200		
Zafferano	q.b.		
Burro	3		

Stracciatella alla romana

Kcal.

192 **Peso porzione a cotto** 279

Ingredienti
Dialbrodo
Uovo di gallina intero
Parmigiano Reggiano
Prezzemolo fresco
Sale marino
Olio extravergine di oliva

Peso netto g.

200

55

15

3

q.b.

5

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 12,68

Lipidi g. 15,44

Glucidi g. 10,75

* = Pasta aglutinica o riso

SECONDI PIATTI

Standard: carne 150 g , pesce 220 g , ed altri

Arista al forno

Kcal.

265 **Peso porzione a cotto** 120

Ingredienti
 Lonza suino fresca
 Olio extravergine di oliva
 Aglio fresco
 Rosmarino fresco
 Sale marino

Peso netto g.

150
 5
 q.b.
 q.b.
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	31,19
Lipidi	g.	15,54
Glucidi	g.	0,11

Arrosto di maiale

Kcal.

217 **Peso porzione a cotto** 128

Ingredienti
 Noce di maiale fresca
 Olio extravergine di oliva
 Odori
 Sedano fresco
 Carote da cuocere fresche
 Sale marino

Peso netto g.

150
 5
 q.b.
 5
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	30,6
Lipidi	g.	10,34
Glucidi	g.	0,5

Arrosto di tacchino

Kcal.

185 **Peso porzione a cotto** 110

Ingredienti
 Fesa di tacchino
 Rosmarino fresco
 Aglio fresco
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

130
 0,3
 0,3
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	31,33
Lipidi	g.	6,59
Glucidi	g.	0,07

Arrostato di vitello	Kcal.	257	Peso porzione a cotto	97
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Punta di vitello fresca	130	Proteine	g.	25,91
Olio extravergine di oliva	3	Lipidi	g.	16,8
Odori	q.b.	Glucidi	g.	0,5
Sedano fresco	5			
Carote da cuocere fresche	5			
Sale marino	q.b.			

Bistecca ai ferri (osso escl.)	Kcal.	196	Peso porzione a cotto	110
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Noce di bovino fresca	150	Proteine	g.	32,08
Olio extravergine di oliva	4	Lipidi	g.	7,47
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	0

Bocconcini di manzo

Kcal.

235 **Peso porzione a cotto** 164

Ingredienti
 Spalla di bovino fresca
 Pomodori pelati (in scatola)
 base verdure miste
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.
 150
 40
 40
 6
 q.b.

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	33,5
Lipidi	g.	9,9
Glucidi	g.	3,24

Bocconcini di tacchino

Kcal.

234 **Peso porzione a cotto** 179

Ingredienti
 Fesa di tacchino
 Pomodori pelati (in scatola)
 base verdure miste
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.
 150
 40
 40
 6
 q.b.

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	37,25
Lipidi	g.	8,1
Glucidi	g.	3,24

Bollito in salsa verde

Kcal.

223 **Peso porzione a cotto** 164

Ingredienti
 Spalla di bovino fresca
 Carote da cuocere fresche
 Sedano fresco
 Cipolle fresche
 Sale marino
 Prezzemolo fresco
 Capperi freschi
 Aceto
 Olio extravergine di oliva

Peso netto g.
 150
 15
 15
 10
 q.b.
 20
 1
 q.b.
 5

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	33,92
Lipidi	g.	8,86
Glucidi	g.	2,07

Braciola di maiale ai ferri (osso escl.) Kcal. 236 **Peso porzione a cotto** 126

Ingredienti
Braciola suino fresca
Olio extravergine di oliva
Sale marino

Peso netto g.

150

5

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 27,58

Lipidi g. 14,02

Glucidi g. 130,65

Caprino

Kcal. 190 **Peso porzione a cotto** 100

Ingredienti
Formaggio molle da tavola

Peso netto g.

100

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 20,32

Lipidi g. 24,16

Glucidi g. 0

Coniglio alla cacciatora

Kcal.

246 **Peso porzione a cotto** 132

Ingredienti
Coniglio intero fresco
base verdure miste
Pomodori pelati (in scatola)
Funghi coltivati prataioli freschi
Olio extravergine di oliva
Prezzemolo fresco
Sale marino
Pepe nero

Peso netto g.

150

10

6

q.b.

7

1

q.b.

0,2

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 30,29

Lipidi g. 13,53

Glucidi g. 0,69

A

Emmenthal Kcal. 282 **Peso porzione a cotto** 70

Ingredienti
Emmenthal

Peso netto g.
70

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	19,95
Lipidi	g.	21,42
Glucidi	g.	2,52

Fesa di tacchino (rollè) al forno Kcal. 299 **Peso porzione a cotto** 146

Ingredienti
Fesa di tacchino
Olio extravergine di oliva
Aromi
Burro
Vino bianco cucina
Sale marino

Peso netto g.
150
10
3
5
5
q.b.

Contenuto nutrizionale		
Proteine	g.	37,31
Lipidi	g.	16,19
Glucidi	g.	0,06

Fettina ferri	Kcal.	201	Peso porzione a cotto	111
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Fesa francese di vitello fresca	150	Proteine	g.	32,83
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	7,72
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	0

Fettina di vitella alla pizzaiola	Kcal.	251	Peso porzione a cotto	147
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Noce di vitello fresca	130	Proteine	g.	28,92
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g.	13,37
Vino bianco cucina	10	Glucidi	g.	2,21
Olio extravergine di oliva	10			
Capperi freschi	2			
Origano	1			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Filetto di merluzzo olio e limone Kcal. 231 **Peso porzione a cotto** 178

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Filetti di merluzzo surgelati	220	Proteine	g.	34,45
Olio extravergine di oliva	9	Lipidi	g.	10,33
Limoni succo	3	Glucidi	g.	0,04
Sale marino	q.b.			

Formaggi misti Kcal. 235 **Peso porzione a cotto** 70

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Fontina	20	Proteine	g.	14,34
Bocconcini di mozzarella	30	Lipidi	g.	15,4
Emmenthal	20	Glucidi	g.	1,02

Frittata	Kcal.	191	Peso porzione a cotto	152
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Uovo di gallina intero	120	Proteine	g.	17,9
Prezzemolo fresco	15	Lipidi	g.	12,6
Parmigiano Reggiano	6	Glucidi	g.	1,67
Sale marino	q.b.			
Latte UHT intero	10			

Frittata con patate	Kcal.	319	Peso porzione a cotto	210
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Uovo pastorizzato	110	Proteine	g.	17,49
Patate fresche	75	Lipidi	g.	21,81
Cipolle fresche	10	Glucidi	g.	14
Parmigiano Reggiano	5			
Olio extravergine di oliva	10			
Prezzemolo fresco	10			
Sale marino	q.b.			

Hamburger	Kcal.	213	Peso porzione a cotto	115
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Spalla di bovino fresca	150	Proteine	g.	33,52
Olio extravergine di oliva	5	Lipidi	g.	8,82
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	0

Hamburger al pomodoro Kcal. 235 **Peso porzione a cotto** 169

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spalla di bovino fresca	150	Proteine g.	33,29
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi g.	9,99
Cipolle fresche	10	Glucidi g.	3,21
Aglio fresco	q.b.		
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		

Hamburger al pomodoro e mozzarella Kcal. 311 **Peso porzione a cotto** 199

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spalla di bovino fresca	150	Proteine g.	38,9
Pomodori pelati (in scatola)	60	Lipidi g.	15,84
Cipolle fresche	10	Glucidi g.	3,42
Aglio fresco	q.b.		
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		
Mozzarella di mucca	30		

Insalata caprese Kcal. 387 **Peso porzione a cotto** 235

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pomodori da insalata freschi	100	Proteine g.	23,94
Mozzarella di mucca	120	Lipidi g.	30,64
Olive nere	4	Glucidi g.	4,02
Olio extravergine di oliva	6		
Sale marino	q.b.		
Origano	0,3		
Ravanelli freschi	2		
Basilico fresco	2		

Insalata di pollo Kcal. 476 Peso porzione a cotto 255

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Petto di pollo fresco	80	Proteine	g. 23,91
Sedano fresco	10	Lipidi	g. 30,6
Patate fresche	150	Glucidi	g. 28,1
Maionese	40		
Senape	5		
Cipolline fresche	2		
Sale marino	q.b.		
Pepe nero	0,2		

Omelette al formaggio Kcal. 246 Peso porzione a cotto 151

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Uovo pastorizzato	120	Proteine	g. 21,04
Emmenthal	20	Lipidi	g. 17,44
Latte UHT intero	10	Glucidi	g. 1,19
Olio extravergine di oliva	q.b.		
Sale marino	q.b.		



Philadelphia light	Kcal.	215	Peso porzione a cotto	120
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Formaggio cremoso spalmabile, light	120	Proteine	g.	11,04
		Lipidi	g.	17,41
		Glucidi	g.	3,72

Pollo alla cacciatora	Kcal.	325	Peso porzione a cotto	127
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pollo intero con pelle fresco	150	Proteine	g.	28,95
base verdure miste	10	Lipidi	g.	22,99
Pomodori pelati (in scatola)	6	Glucidi	g.	0,69
Pepe nero	q.b.			
Olio extravergine di oliva	7			
Prezzemolo fresco	1			
Sale marino	q.b.			

Pollo alle olive con peperoni Kcal. 452 Peso porzione a cotto 327

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Fuso di pollo cong.		150	Proteine	g. 37,84
Peperoni freschi		125	Lipidi	g. 30,26
Cipolle fresche		20	Glucidi	g. 6,61
Olio extravergine di oliva		5		
Vino bianco cucina		5		
Olive nere		10		
Burro		10		
Limoni succo		2		
Uovo pastorizzato		60		
Sale marino		q.b.		
Pepe nero		2		

Pollo arrosto Kcal. 307 Peso porzione a cotto 111

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pollo intero con pelle cong.		150	Proteine	g. 28,65
Olio extravergine di oliva		5	Lipidi	g. 21,42
Odori		q.b.	Glucidi	g. 0
Sale marino		q.b.		
Pepe nero		0,2		

Pollo lesso Kcal. 365 Peso porzione a cotto 117

Ingredienti		Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Pollo intero con pelle		150	Proteine	g. 28,5
Olio extravergine di oliva		12	Lipidi	g. 27,89
Sale marino		q.b.	Glucidi	g. 0



prosciutto cotto** e formaggio Kcal. 298 **Peso porzione a cotto** 120

Ingredienti
prosciutto cotto** magro
Caciotta toscana

Peso netto g.

60

60

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	28,08
Lipidi	g.	20,4
Glucidi	g.	0,6

** = senza glutine (es. Granbiscotto)

Prosciutto crudo Kcal. 201 **Peso porzione a cotto** 90

Ingredienti
Prosciutto crudo disossato

Peso netto g.

90

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	24,21
Lipidi	g.	11,61
Glucidi	g.	0

Prosciutto crudo e formaggio Kcal. 379 **Peso porzione a cotto** 120

Ingredienti
Prosciutto crudo di Parma
Caciotta toscana

Peso netto g.		Contenuto nutrizionale	
60		Proteine	g. 30,06
60		Lipidi	g. 28,8
		Glucidi	g. 0

Robiola Kcal. 270 **Peso porzione a cotto** 80

Ingredienti
Formaggio molle da tavola

Peso netto g.		Contenuto nutrizionale	
80		Proteine	g. 20,32
		Lipidi	g. 24,16
		Glucidi	g. 0

Rollè (fesa) di tacchino farcito Kcal. 238 **Peso porzione a cotto** 181

Ingredienti
Fesa di tacchino 150
Spalla di bovino fresca 5
Lonza suino congelata 10
prosciutto cotto* magro 10
Sale marino q.b.
base verdure miste 15
Uovo pastorizzato 20
Noce moscata 0,2
Aglio fresco q.b.

Peso netto g.		Contenuto nutrizionale	
150		Proteine	g. 46,66
5		Lipidi	g. 5,29
10		Glucidi	g. 0,91



Scaloppine (fettina di vitella) alla pizzaiola Kcal. 251 **Peso porzione a cotto** 147

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Noce di vitello fresca	130	Proteine	g. 29,57
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g. 12,72
Vino bianco cucina	10	Glucidi	g. 2,21
Olio extravergine di oliva	10		
Capperi freschi	2		
Origano	1		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Scaloppine alla pizzaiola Kcal. 248 **Peso porzione a cotto** 147

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Fesa francese di vitello bist. fresche	130	Proteine	g. 29,57
Pomodori pelati (in scatola)	50	Lipidi	g. 12,72
Vino bianco cucina	10	Glucidi	g. 2,21
Olio extravergine di oliva	10		
Capperi freschi	2		
Origano	1		
Prezzemolo fresco	q.b.		
Sale marino	q.b.		

Seppioline con piselli

Kcal.

220 **Peso porzione a cotto** 215

Ingredienti
 Seppie
 Piselli surgelati
 Olio extravergine di oliva
 Pomodori pelati (in scatola)
 Cipolle fresche
 Vino bianco cucina
 Prezzemolo fresco
 Aglio fresco
 Sale marino
 Pepe nero

Peso netto g.

150
 60
 5
 50
 10
 10
 5
 5
 q.b.
 0,2

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	25,32
Lipidi	g.	7,77
Glucidi	g.	11,22

Sogliola olio e limone

Kcal.

233 **Peso porzione a cotto** 174

Ingredienti
 Sogliola surgelata
 Olio extravergine di oliva
 Limoni succo
 Sale marino

Peso netto g.

220
 6
 2
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	38,19
Lipidi	g.	8,88
Glucidi	g.	0,03



Spezzatino di vitello Kcal. 239 **Peso porzione a cotto** 175

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Spalla di vitello fresca	150	Proteine	g.	33,54
Pomodori pelati (in scatola)	40	Lipidi	g.	9,89
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g.	3,66
Carote da cuocere fresche	15			
Sedano fresche	15			
Cipolle fresche	10			
Vino bianco cucina	3			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Spiedini di manzo al vino bianco Kcal. 279 **Peso porzione a cotto** 174

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Scamone di bovino fresco	150	Proteine	g.	37,05
Peperoni rossi e gialli freschi	40	Lipidi	g.	12,57
Prosciutto magro	20	Glucidi	g.	2,88
Olio extravergine di oliva	6			
Vino bianco cucina	10			
Sale marino	q.b.			
Pepe nero	0,2			

Straccetti con rucola		Kcal.	254	Peso porzione a cotto	143
Ingredienti					
Pezza di bovino adulto fresca	Peso netto g.	150	Contenuto nutrizionale		
Rucola		30	Proteine	g.	33,61
Olio extravergine di oliva		10	Lipidi	g.	12,82
Aglio		q.b.	Glucidi	g.	1,17
Sale marino		q.b.			

Stracchino		Kcal.	240	Peso porzione a cotto	80
Ingredienti					
Formaggio molle da tavola	Peso netto g.	80	Contenuto nutrizionale		
			Proteine	g.	20,32
			Lipidi	g.	24,16
			Glucidi	g.	0

Tonno (all'olio di oliva)		Kcal.	192	Peso porzione a cotto	107
Ingredienti					
Tonno sott'olio	Peso netto g.	100	Contenuto nutrizionale		
Sale marino		q.b.	Proteine	g.	25,27
Prezzemolo fresco		2	Lipidi	g.	10,11
			Glucidi	g.	0,14



Tonno e fagioli

Kcal.

321 **Peso porzione a cotto** 179

Ingredienti
 Tonno sott'olio
 Fagioli borlotti secchi
 Prezzemolo fresco
 Cipolle fresche
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino
 Aceto

Peso netto g.

85
 40
 2
 3
 5
 q.b.
 1

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	29,73
Lipidi	g.	14,42
Glucidi	g.	19,25

Tonno, fagioli e sedano

Kcal.

299 **Peso porzione a cotto** 182

Ingredienti
 Tonno sott'olio
 Fagioli borlotti secchi
 Sedano fresco
 Cipolle fresche
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino
 Aceto
 Prezzemolo fresco

Peso netto g.

85
 30
 30
 3
 5
 q.b.
 1
 2

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	28,4
Lipidi	g.	14,28
Glucidi	g.	15,2

Uova sode

Kcal.

131 **Peso porzione a cotto** 70

Ingredienti
 Uovo di gallina intero
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

60
 5
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	8,05
Lipidi	g.	10,65
Glucidi	g.	0,65

Uovo sodo e prosciutto cotto**

Kcal.

155 **Peso porzione a cotto** 99

Ingredienti
 prosciutto cotto** magro
 Olio extravergine di oliva
 Uovo di gallina intero
 Sale marino

Peso netto g.

60

5

60

q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 20,76

Lipidi g. 12,86

Glucidi g. 1,49

** = senza glutine (es. Granbiscotto)

Wurstel* al forno**

Kcal.

324 **Peso porzione a cotto** 108

Ingredienti
 Wurstel***
 Sale marino
 Pepe nero

Peso netto g.

120

q.b.

0,1

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 16,55

Lipidi g. 27,99

Glucidi g. 1,88

*** = senza glutine nell'impasto

PIATTI "SPECIALI"

Piatti stagionali o tipici

Insalata mista con tonno e olive Kcal. 291 **Peso porzione a cotto** 252

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Tonno all'olio sgocciolato	100	Proteine	g. 27,24
Pomodori da insalata freschi	60	Lipidi	g. 18,36
Lattuga da taglio fresca	30	Glucidi	g. 4,85
Olive verdi	20		
Carote crude fresche	20		
Sedano fresco	15		
Cipolle fresche	5		
Olio extravergine di oliva	5		
Prezzemolo fresco	2,5		
Aceto	q.b.		
Sale marino	0,5		

Melanzane alla parmigiana Kcal. 471 **Peso porzione a cotto** 224

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Melanzane	120	Proteine	g. 19,62
Mozzarella vaccina	50	Lipidi	g. 40,51
Pomodoro	50	Glucidi	g. 13,21
Parmigiano grattugiato	25		
Olio extravergine di oliva	20		
Sale marino	0,5		
Basilico fresco	q.b.		
Aglio	q.b.		

Pomodoro con il riso Kcal. 521 **Peso porzione a cotto** 549

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Riso (crudo)	30	Proteine	g. 11,41
Pomodoro maturo	350	Lipidi	g. 14,72
Patate fresche	200	Glucidi	g. 89,98
Olio extravergine di oliva	5		
Cipolle fresche	2		
Aglio	q.b.		
Prezzemolo	q.b.		
Basilico	q.b.		

Prosciutto e melone

Kcal.

282

Peso porzione

300

Ingredienti
Prosciutto crudo
Melone

Peso netto g.

60

240

Contenuto nutrizionale

Proteine g. 14,76

Lipidi g. 19,08

Glucidi g. 13,32

CONTORNI

Standard: verdure 250 g , patate 130 g , ed altri

Bieta all'agro

Kcal.

157 **Peso porzione a cotto** 232

Ingredienti
 Bieta fresca
 Olio extravergine di oliva
 Limoni succo
 Sale marino

Peso netto g.

250
 12
 2
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	4,52
Lipidi	g.	12,46
Glucidi	g.	7,03

Carote alla julienne

Kcal.

89 **Peso porzione a cotto** 107

Ingredienti
 Carote crude fresche
 Olio extravergine di oliva
 Limoni succo
 Sale marino

Peso netto g.

100
 6
 q.b.
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	1,23
Lipidi	g.	6,22
Glucidi	g.	7,61

Carote grattugiate

Kcal.

91 **Peso porzione a cotto** 108

Ingredienti
 Carote crude fresche
 Olio extravergine di oliva
 Limoni succo
 Sale marino

Peso netto g.

100
 6
 0,6
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	1,23
Lipidi	g.	6,22
Glucidi	g.	7,61

Carote lessate

Kcal.

144 **Peso porzione a cotto** 225

Ingredienti
 Carote da cuocere fresche
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

250
 6
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	2,88
Lipidi	g.	6,52
Glucidi	g.	19

Cavolfiore al vapore

Kcal.

175 **Peso porzione a cotto** 214

Ingredienti
 Cavolfiore da cuocere fresco
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

250
 12
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	8,13
Lipidi	g.	12,51
Glucidi	g.	6,75

Ceci in umido

Kcal.

335 **Peso porzione a cotto** 181

Ingredienti
 Ceci in scatola
 Burro
 Olio extravergine di oliva
 Cipolle fresche
 Pancetta
 Pomodori pelati (in scatola)
 Maggiorana
 Sale marino
 Dialbrodo

Peso netto g.

130
 6
 6
 25
 25
 10
 q.b.
 q.b.
 1

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	14,84
Lipidi	g.	20,6
Glucidi	g.	24,2

Cicoria all'olioKcal. 76 **Peso porzione a cotto 181**

Ingredienti
 Cicoria da taglio fresca
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino
 Aglio fresco

Peso netto g.

250
 5
 q.b.
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	3,13
Lipidi	g.	5,27
Glucidi	g.	4,29

Fagiolini al pomodoroKcal. 159 **Peso porzione a cotto 270**

Ingredienti
 Fagiolini surgelati
 Pomodori pelati (in scatola)
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

250
 25
 12
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	5,55
Lipidi	g.	12,36
Glucidi	g.	8,79

FagioliniKcal. 100 **Peso porzione a cotto 207**

Ingredienti
 Fagiolini surgelati
 Olio extravergine di oliva
 Sale marino

Peso netto g.

250
 6
 q.b.

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	5,38
Lipidi	g.	6,27
Glucidi	g.	6

Fagiolini e patate Kcal. 196 **Peso porzione a cotto** 215

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Fagiolini surgelati	120	Proteine g.	5,11
Patate fresche	120	Lipidi g.	9,32
Olio di arachidi	8	Glucidi g.	24,36
Sale marino	q.b.		
Prezzemolo fresco	2		

Finocchi all'olio Kcal. 58 **Peso porzione a cotto** 180

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Finocchi da cucinare freschi	250	Proteine g.	3,13
Olio extravergine di oliva	4	Lipidi g.	4,02
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	2,54
Aglione fresco	q.b.		

Finocchi in insalata Kcal. 63 **Peso porzione a cotto** 107

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Finocchi crudi	100	Proteine g.	1,33
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi g.	6,02
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	1



Insalata di pomodori	Kcal.	99	Peso porzione a cotto	261
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pomodori da insalata freschi	250	Proteine	g.	3,2
Cipolle fresche	5	Lipidi	g.	6,52
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi	g.	7,29
Prezzemolo fresco	q.b.			
Aceto	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Insalata mista	Kcal.	85	Peso porzione a cotto	157
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Lattuga da taglio fresca	35	Proteine	g.	2,16
Pomodori da insalata freschi	70	Lipidi	g.	6,29
Carote crude fresche	25	Glucidi	g.	5,4
Sedano fresco	20			
Cipolle fresche	5			
Olio extravergine di oliva	6			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Aceto	q.b.			
Sale marino	q.b.			

Insalata verde	Kcal.	74	Peso porzione a cotto	107
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Lattuga fresca	100	Proteine	g.	1,93
Olio extravergine di oliva	6	Lipidi	g.	6,42
Sale marino	q.b.	Glucidi	g.	2,2
Aceto	q.b.			

Insalata verde e pomodori	Kcal.	118	Peso porzione a cotto	181
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Pomodori da insalata verdi	120	Proteine	g.	11,14
Scarola	50	Lipidi	g.	6,46
Cipolle fresche	5	Glucidi	g.	3,95
Olio extravergine di oliva	6			
Sale marino	q.b.			
Prezzemolo fresco	q.b.			
Aceto	q.b.			

Lenticchie in casseruola	Kcal.	343	Peso porzione a cotto	177
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Lenticchie secche	60	Proteine	g.	18,47
Odori	5	Lipidi	g.	16,75
Pomodori pelati (in scatola)	25	Glucidi	g.	31,66
Pancetta	15			
Aglio fresco	0,3			
Olio extravergine di oliva	7			
Sale marino	q.b.			

Melanzane grigliate	Kcal.	157	Peso porzione a cotto	197
Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale		
Melanzane fresche	250	Proteine	g.	3,25
Prezzemolo fresco	3	Lipidi	g.	13,12
Aglio fresco	q.b.	Glucidi	g.	6,92
Olio extravergine di oliva	12			
Pepe nero	0,2			
Sale marino	q.b.			

Patate al forno Kcal. 218 **Peso porzione a cotto** 130

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Patate fresche	130	Proteine g.	2,86
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi g.	13,31
Aromi	q.b.	Glucidi g.	23,27
Sale marino	q.b.		

Patate al prezzemolo Kcal. 165 **Peso porzione a cotto** 124

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Patate fresche	130	Proteine g.	2,88
Prezzemolo fresco	q.b.	Lipidi g.	7,32
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi g.	23,27
Sale marino	q.b.		

Piselli in umido Kcal. 284 **Peso porzione a cotto** 168

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Piselli surgelati	130	Proteine g.	13,15
Burro	6	Lipidi g.	18
Olio extravergine di oliva	6	Glucidi g.	18,48
Cipolle fresche	25		
Pancetta	25		
Pomodori pelati (in scatola)	10		
Maggiorana	q.b.		
Sale marino	q.b.		
Dialbrodo	1		

Purea di patate Kcal. 221 **Peso porzione a cotto** 160

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Patate fresche	130	Proteine g.	3,98
Latte intero pastorizzato	30	Lipidi g.	12,41
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	24,87
Burro	12		
Noce moscata	0,2		

Spinaci all'agro Kcal. 171 **Peso porzione a cotto** 194

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spinaci surgelati	250	Proteine g.	8,27
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi g.	12,21
Limoni succo	2	Glucidi g.	7,53
Sale marino	q.b.		

Spinaci all'olio Kcal. 146 **Peso porzione a cotto** 190

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Spinaci surgelati	250	Proteine g.	7
Olio extravergine di oliva	10	Lipidi g.	9,99
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	7,5



Tris di verdure (lessate) Kcal. 271 **Peso porzione a cotto** 254

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Carote da cuocere fresche	60	Proteine g.	8,19
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi g.	14,3
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	29,23
Patate fresche	120		
Spinaci freschi	110		

Verdura (mista) Kcal. 179 **Peso porzione a cotto** 187

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Carote da cucinare fresche	60	Proteine g.	6,53
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi g.	13,21
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	9,16
Spinaci freschi	120		
Bieta fresche	40		

Verdura tricolore Kcal. 266 **Peso porzione a cotto** 213

Ingredienti	Peso netto g.	Contenuto nutrizionale	
Carote da cuocere fresche	60	Proteine g.	6,61
Olio extravergine di oliva	12	Lipidi g.	13,65
Sale marino	q.b.	Glucidi g.	31,16
Patate fresche	120		
Piselli surgelati	40		

Zucchine al pomodoro

Kcal.

131 **Peso porzione a cotto** 232

Ingredienti
Zucchine fresche
Burro
Pomodori pelati (in scatola)
Vino bianco cucina
Prezzemolo fresco
Sale marino
Pepe nero

Peso netto g.

180
12
80
q.b.
10
q.b.
0,2

Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	3,91
Lipidi	g.	10,68
Glucidi	g.	5,05

Zucchine olio e limone

Kcal.

118 **Peso porzione a cotto** 229

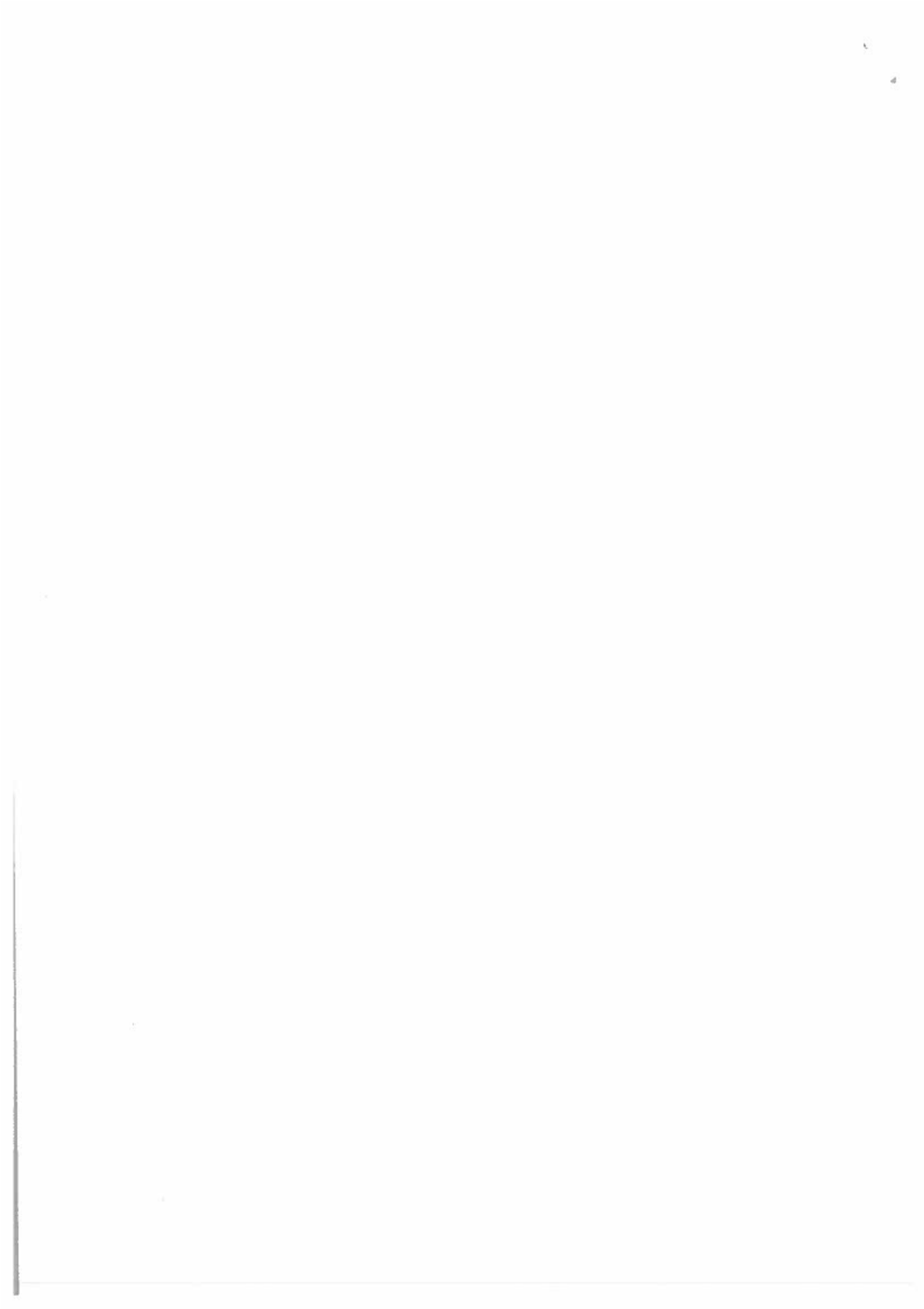
Ingredienti
Zucchine fresche
Olio extravergine di oliva
Sale marino
Succo di limone

Peso netto g.

250
10
q.b.
q.b.

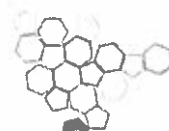
Contenuto nutrizionale

Proteine	g.	3,25
Lipidi	g.	10,24
Glucidi	g.	3,5





ISPRA
Istituto Superiore per la Protezione
e la Ricerca Ambientale



**Sistema Nazionale
per la Protezione
dell'Ambiente**

TABELLE MENU'

TABELLE DEI MENU' INVERNALI ED ESTIVI

DIETA CELIACI

ANNO 2018

DIPARTIMENTO DEL PERSONALE E DEGLI AFFARI GENERALI



INTRODUZIONE

Il presente dietetico è costituito da un fascicolo contenente le **Tabelle Dietetiche**, nelle quali sono riportate la composizione in nutrienti, la distribuzione giornaliera con le grammature degli alimenti e le eventuali sostituzioni in equivalenti calorici per ciascuno di essi, relativamente alle diete comuni e alle diete speciali. Esso è strutturato in un **menù invernale** ed un **menù estivo** nei quali sono indicate le portate disponibili giornalmente per ciascuna dieta. All'interno di ciascun menù esiste inoltre la possibilità di scegliere tra più portate, al fine di garantire un assortimento idoneo che tenga conto dei gusti e/o delle necessità del consumatore. Viene inoltre fornito un fascicolo comprendente le **Ricette Dietetiche**, nel quale sono contenute le ricette di ciascuna delle portate disponibili nei menù, con gli ingredienti, contenuto calorico e nutrizionale. Le ricette sono suddivise in tre gruppi: primi piatti, secondi piatti e contorni, esiste inoltre una sezione "piatti speciali" contenente portate stagionali e piatti tipici che possono essere inseriti, a discrezione del cuoco nei menù giornalieri. All'interno di ciascun gruppo esiste una classificazione di tipo "alfabetico" degli alimenti, al fine di agevolare l'operatore nella rapida individuazione del piatto e/o della sostituzione da applicare nel menù della giornata.

INDICE TABELLE MENU'

PAGINA

DIETA CELIACI INVERNALE

Menù invernale I settimana	2
Menù invernale II settimana	3
Menù invernale III settimana	4
Menù invernale IV settimana	5

DIETA CELIACI ESTIVA

Menu' estivo I settimana	6
Menu' estivo II settimana	7
Menu' estivo III settimana	8
Menu' estivo IV settimana	9

ISPRA

DIETA CELIACI

MENU' INVERNALE I ^ SETTIMANA

PRANZO	PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI	
LUNEDI'	A B C	risotto alla milanese pasta bianco pasta e ceci	hamburger arrosto di vitello formaggio	patate al prezzemolo verdura mista
MARTEDI'	A B C	pasta alla norcina pasta bianco pasta (riso) in brodo	bocconcini con patate formaggio prosciutto crudo	bieta all'agro lenticchie in casseruola
MERCOLEDI'	A B C	gnocchi al ragù pasta bianco stracciatella alla romana	pollo arrosto prosciutto crudo formaggio	carote lessate patate al forno
MERCOLEDI'	A B C	pasta alla puttanesca pasta bianco pasta (riso) in brodo	sogliola panata hamburger formaggio	insalata mista carote lessate
VENERDI'	A B C	pasta al sugo di tonno pasta bianco pasta (riso) in brodo	fettina di vitella alla pizzaiola frittata formaggio	insalata mista verdura mista

ISPRA

DIETA CELIACI

MENU' INVERNALE II^ SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A B C	lasagne al fomo pasta bianco pasta (riso) in brodo	filetto di merluzzo al limone cotoletta di pollo formaggio	purea di patate fagiolini
MARTEDI'	A B C	pasta con i funghi pasta bianco pasta e ceci	arista al fomo bollito in salsa verde formaggio	piselli in umido spinaci all'olio
MERCOLEDI'	A B C	gnocchi al pomodoro pasta bianco pasta (riso) in brodo	pollo arrosto fettina ai ferri formaggio	patate al fomo verdura mista
MERCOLEDI'	A B C	pasta mare e monti pasta bianco stracciatella alla romana	sogliola panata braciola di maiale formaggio	insalata mista verdura mista
VENERDI'	A B C	pasta al ragù pasta bianco pasta (riso) in brodo	arrosto di vitello spinacina formaggio	zucchine al pomodoro insalata mista

ISPRA

DIETA CELIACI

MENU' INVERNALE III^ SETTIMANA

PRANZO	PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A B C pasta alla carrettiera pasta bianco pasta (riso) in brodo	filetto di merluzzo alla livornese spinacina formaggio	bieta all'agro insalata mista
MARTEDI'	A B C pasta alla boscaiola pasta bianco pasta (riso) in brodo	polpette di carne al pomodoro bocconcini di maiale formaggio	patate al prezzemolo fagiolini
MERCOLEDI'	A B C gnocchi al ragù pasta bianco pasta e ceci	pollo arrosto prosciutto crudo formaggio	patate al forno verdura mista
MERCOLEDI'	A B C pasta al salmone pasta bianco pasta (riso) in brodo	bastoncini di merluzzo al forno bocconcini con patate formaggio	insalata mista piselli in umido
VENERDI'	A B C pasta e ceci pasta bianco straciatella alla romana	fettina di vitella alla pizzaiola hamburger al forno formaggio	insalata mista tris di verdure

ISPRA

DIETA CELIACI

MENU' INVERNALE IV ^ SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A B C	pasta alla pescatora pasta bianco pasta (riso) in brodo	seppioline con piselli arrosto di tacchino formaggio	insalata verde patate al prezzemolo
MARTEDI'	A B C	pasta con i funghi pasta bianco pasta (riso) in brodo	bocconcini di manzo spinacina formaggio	zucchine lesse al limone piselli in umido
MERCOLEDI'	A B C	pasta al ragù pasta bianco pasta (riso) in brodo	pollo arrosto prosciutto crudo formaggio	patate al forno verdura mista
MERCOLEDI'	A B C	pasta tonno e funghi pasta bianco pasta (riso) in brodo	fettina ai ferri frittatina formaggio	carote lessate insalata mista
VENERDI'	A B C	pasta " aurora " pasta bianco pasta e ceci	arrosto di tacchino cordon bleu formaggio	fagiolini e patate zucchine all'olio

ISPRA

DIETA CELIACI

MENU' ESTIVO 1^ SETTIMANA

		PRANZO	PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A B C		pasta pomodoro e basilico pasta bianco minestra di riso	hamburger polpette di carne di carne formaggio	carote julienne fagiolini e patate
MARTEDI'	A B C		pasta funghi e piselli pasta bianco pasta (riso) in brodo	straccetti con rucola bistecca ai ferri formaggio	patate fritte insalata di pomodori
MERCOLEDI'	A B C		pasta aglio olio e peperoncino pasta bianco pasta e ceci	fettina di vitella alla pizzaiola filetto di merluzzo olio e limone formaggio	bieta all'agro verdura mista
MERCOLEDI'	A B C		pasta al sugo di tonno pasta bianco pasta (riso) in brodo	seppioline con piselli prosciutto crudo formaggio	finocchi all'olio insalata verde e pomodori
VENERDI'	A B C		insalata di riso pasta bianco pasta (riso) in brodo	petto di pollo sogliola panata formaggio	purea di patate verdura mista

ISPRA

DIETA CELIACI

MENU' ESTIVO II^ SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A B C	pasta al pesto pasta bianco pasta (riso) in brodo	rollè di tacchino scaloppine alla pizzaiola formaggio	insalata di pomodori cavolfiore
MARTEDI'	A B C	pasta al pomodoro pasta bianco minestra di riso	brasato di manzo al vino bianco polpette di carne di carne formaggio	fagiolini al pomodoro verdura mista
MERCOLEDI'	A B C	gnocchi al ragù pasta bianco pasta (riso) in brodo	coniglio alla cacciatora cotoletta di pollo formaggio	spinaci all'agro insalata di pomodori
MERCOLEDI'	A B C	riso (pasta) alla pescatora pasta bianco pasta e ceci	filetto di merluzzo olio e limone polpette di carne formaggio	patate al prezzemolo carote grattugiate
VENERDI'	A B C	pasta all'arrabbiata pasta bianco pasta (riso) in brodo	fettina ai ferri insalata caprese formaggio	zucchine al pomodoro insalata verde

ISPRA

DIETA CELIACI

MENU' ESTIVO III^ SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A	pasta al sugo di tonno	braciola di maiale ai ferri	carote lessate
	B	pasta bianco	sogliola olio e limone	piselli
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	
MARTEDI'	A	pasta al pomodoro	hamburger pomod. e mozzarella	bieta all'agro
	B	pasta bianco	fettina ai ferri	finocchi all'olio
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	spinaci all'olio
MERCOLEDI'	A	pasta alle melanzane	rolle' (fesa) di tacchino farcito	insalata verde
	B	pasta bianco	arrosto di vitello	zucchine olio e limone
	C	minestra di riso	formaggio	insalata verde e pomodori
MERCOLEDI'	A	pasta mare e monti	pollo arrosto	
	B	pasta bianco	polpette di carne	
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	
VENERDI'	A	pasta con zucchine	arrosto di maiale	carote julienne
	B	pasta bianco	prosciutto crudo e formaggio	
	C	pasta e ceci	formaggio	insalata mista

ISPRA

DIETA CELIACI

MENU' ESTIVO IV^ SETTIMANA

PRANZO		PRIMI PIATTI	PIETANZE	CONTORNI
LUNEDI'	A	pasta pomodoro e basilico	fettina ai ferri	finocchi in insalata
	B	pasta bianco	filetto di merluzzo olio e limone	fagiolini al pomodoro
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	
MARTEDI'	A	insalata di riso	coniglio alla cacciatore	patate fritte
	B	pasta bianco	polpette di carne	insalata mista
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	
MERCOLEDI'	A	pasta al ragù	petto di pollo	insalata verde
	B	pasta bianco	arrosto di vitello	fagiolini e patate
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	
MERCOLEDI'	A	pasta al sugo di tonno	arrosto di vitello	spinaci all'agro
	B	pasta bianco	filetto di merluzzo alla livornese	insalata verde e pomodori
	C	pasta (riso) in brodo	formaggio	
VENERDI'	A	pasta alla marinara	insafata caprese	zucchine al pomodoro
	B	pasta bianco	petto di pollo al limone	carote grattugiate
	C	minestra di riso	formaggio	

