



**COMUNE DI MEOLO**  
**CITTA' METROPOLITANA DI VENEZIA**  
 Piazza Martiri della Libertà, 1 - 30020 Meolo  
 tel. 0421/1670740 servizi sociali  
 tel. 0421/1670750 servizio scuola

**Allegato n. 3 al Capitolato speciale d'appalto**

**TABELLA DIETETICA – GRAMMATURE O UNITA' INDICATIVE PER PORZIONE**

ALIMENTI	INFANZIA	PRIMARIA	ADULTI
<b>PRIMI PIATTI</b>			
Pasta/riso	60	80	100
Pasta/riso in brodo vegetale	30	40	50
Pasticcio	60	80	100
Pizza margherita	150	150	200
Gnocchi di patate	120	150	200
Tortellini asciutti	60	80	100
<b>CONDIMENTI</b>			
Parmigiano o padano grattugiato	6	6	10
Sugo a base di pomodoro	30	40	50
Ragù di carne	30	40	50
Besciamella	40	50	60
Olio extra vergine di oliva	5	5	7
Olio di semi vari	5	5	7
Burro	6	6	8
<b>SECONDI PIATTI</b>			
<b>CARNE DI MANZO</b>			
Fettina di fesa	60	70	100
Bollito	80	100	130
Spezzatino	80	100	130
Cotoletta al forno	60	70	100
Hamburger ai ferri	80	100	130
Polpettone al forno	80	100	130
<b>CARNE DI VITELLO</b>			
Fettine di vitello	70	90	120
Vitello al forno	70	90	120
Vitello arrosto	70	90	120
Spezzatino	70	90	120
<b>CARNE DI MAIALE</b>			
Lonza	70	90	120
Salsiccia	70	90	120
<b>CARNE DI POLLO E DI TACCHINO</b>			
Petto di pollo	60	70	100
Pollo arrosto	150	180	250
Fesa di tacchino	60	70	100
Hamburger	80	100	130
Spezzatino di pollo/tacchino	70	90	120

<b>PESCE</b>			
Merluzzo, nasello, ecc.	80	120	150
Bastoncini di pesce	70	100	120
Tonno	50	80	80
<b>SALUMI</b>			
Prosciutto cotto (coscia)	50	80	100
<b>FORMAGGI</b>			
Formaggi a pasta molle o filata	60	80	100
Formaggi a pasta dura	50	70	100
<b>UOVA</b>	n. 1	n. 2	n. 2
<b>CONTORNI</b>			
<b>VERDURE COTTE</b>			
Patate	150	200	250
Melanzane	100	120	150
Carote	130	150	260
Zucchine	120	170	300
Spinaci/bieta	120	170	300
Fagiolini	120	150	170
Piselli sgranati	90	110	130
<b>VERDURE CRUDE</b>			
Radicchio rosso e verde	50	60	100
Lattuga	50	60	100
Carote	50	60	100
Finocchi	50	60	100
Pomodoro	80	90	120
Cappucci	50	60	100
Cetrioli	50	60	100
<b>POLENTA</b>			
Farina	30	50	60
<b>DESSERT</b>			
Frutta di stagione	180	180	180
Cioccolato	30	30	30
Yogurt	125	125	125
<b>PANE</b>			
Pane comune	50	50	80
Pane al latte	60	60	80

Le grammature degli alimenti si riferiscono a crudo ed al netto degli scarti.

Per eventuali altri alimenti compresi nei menù e sopra non riportati, si vedano le grammature previste nelle Linee guida regionali in materia di miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica.