

**I . N . P . D . A . P .**  
**ISTITUTO NAZIONALE DI PREVIDENZA PER I DIPENDENTI DELL'AMMINISTRAZIONE PUBBLICA**

**Procedura aperta ad evidenza pubblica**  
per l'affidamento del servizio di ristorazione collettiva presso il Convitto/Casa Albergo  
dell'INPDAP

**Allegato 2 al Capitolato d'Appalto**

**Linee Guida per la predisposizione del Piano Alimentare e dei menu**

Dovranno essere predisposte, oltre il pranzo e la cena, idonea colazione, merenda per la mattinata a scuola e merenda di metà pomeriggio.

Il pasto dovrà essere composto da un primo ed un secondo piatto, da due contorni, pane, frutta e rispettare le grammature più sotto indicate.

A tutti gli utenti dovrà essere garantita:

- la possibilità di scelta fra due primi piatti di tipo analogo e in alternativa al secondo piatto previsto nel menù, il piatto freddo composto da formaggio e/o prosciutto secondo i tipi e le grammature più sotto indicate;
- diete specifiche agli utenti che ne facciano richiesta previa presentazione di certificato medico. Sarà comunque facoltà degli utenti poter avere porzioni più abbondanti sui primi piatti, sui contorni e pane.

Il menù settimanale dovrà essere compilato sulla base delle seguenti indicazioni:

primi piatti

- una volta in settimana minestra di verdura;
- una volta in settimana risotto;
- una volta in settimana pasta con ragù di carne;
- una volta in settimana pasta al pomodoro o con verdure;
- una volta in settimana, a rotazione, un piatto scelto fra quelli sottoelencati:  
gnocchi di patate, lasagne al forno, strangolapreti, pasta pasticciata al forno.

secondi piatti

- una volta in settimana piatto freddo composto a rotazione di due pietanze scelte fra formaggio, prosciutto e tonno. Il piatto freddo può essere sostituito con frittata;
- una volta in settimana pesce (fresco o surgelato);
- una volta in settimana piatto confezionato con carne di pollo o tacchino (a rotazione pollo o tacchino arrosto, petti di pollo o tacchino);
- una volta in settimana piatto confezionato con carne di manzo o vitellone o vitello (a rotazione hamburger, polpette, spezzatino, vitello tonnato);
- una volta in settimana piatto confezionato con carne di maiale (a rotazione scaloppine al limone, arrosto al forno, cotoletta alla milanese).

Ogni giorno dovrà essere previsto un contorno composto di verdura cotta e di verdura cruda.

Una volta alla settimana dovrà essere prevista macedonia di frutta fresca (banane, mele, ecc.).

Tutti i piatti sopra indicati potranno essere sostituiti con altri piatti di tipo analogo e non previsti nelle tabelle delle grammature. In tal caso essi dovranno essere oggetto di intese tra la ditta e la Direzione della struttura sociale e rispettare tutti i più importanti principi nutrizionali. In ogni caso dovrà essere prevista apposita tabella delle grammature per ogni piatto approvato ed introdotto nei menù.

Tutte le preparazioni devono essere effettuate in giornata o nel giorno immediatamente precedente il loro consumo per i soli piatti che per i tempi di preparazione non possono essere confezionati in giornata.

Le paste alimentari usate per la confezione dei primi piatti dovranno essere di prima qualità prodotte da pastifici regionali o nazionali che ne possono assicurare le caratteristiche igieniche e nutrizionali. Dovranno inoltre avere tutte le caratteristiche che assicurino l'assenza di difetti.

Il riso alimentare utilizzato per la confezione di minestre potrà essere della qualità R.B. mentre quello utilizzato per i risotti dovrà essere della qualità Arborio.

Le carni dovranno essere della qualità e del taglio prescritto per la confezione del piatto e presentare tutte le migliori caratteristiche igieniche e nutrizionali. Potranno essere utilizzate carni congelate purché lo scongelamento sia effettuato in frigorifero. Non potranno essere utilizzate carni macinate congelate. È vietato il ricongelamento anche di piatti di carne o di pesce già preparati.

Il prosciutto crudo o cotto dovrà essere magro, poco salato, naturale cioè senza conservanti, sempre di coscia e non affumicato, affettato al momento, conservato in frigorifero e mai nel congelatore. È vietata la conservazione di prosciutto già affettato. Non vanno usati altri tipi di insaccati.

I formaggi utilizzati potranno essere i seguenti, sia nella preparazione di piatti freddi o cotti: Bel Paese, crescenza, mozzarella di vacca, taleggio, fontina, asiago, grana di 1<sup>a</sup> scelta maturo o stagionato, emmenthal. Per il piatto freddo periodicamente dovranno alternarsi i diversi formaggi sopraelencati. È escluso l'uso di formaggini.

Gli olii ed i grassi alimentari da utilizzare per la confezione dei cibi sono i seguenti:

1. olio di oliva extra vergine per condire minestre, sughi, insalate fresche e cotte e arrostiti. In alternativa, può essere utilizzato, ove consentito, l'olio di semi di mais;
2. olio di arachidi per le frittiture;
3. burro per la confezione di piatti per i quali il suo uso sia previsto, da usare preferibilmente crudo o appena sciolto (mai fritto);
4. non potranno essere utilizzati per nessun motivo condimenti diversi da quelli fin qui elencati;
5. è vietato friggere più di una volta nello stesso olio sia le patate che altre preparazioni. È comunque vietato friggere nello stesso olio preparazioni diverse;
6. è vietato l'uso di dadi o preparati per brodo.

Le uova utilizzate per la confezione dei piatti o da servire per il loro diretto consumo, dovranno essere di grammatura superiore ai 55 grammi cadauna ed i contenitori dovranno recare indicato sempre la settimana di commercializzazione. Non potranno essere utilizzate uova che siano state commercializzate due settimane prima del giorno d'uso. Si sconsiglia la conservazione in frigorifero. Esse dovranno essere conservate preferibilmente in luogo fresco o nella parte bassa del frigorifero.

Il latte utilizzato per la confezione dei cibi potrà essere quello a lunga conservazione.

Non potrà mai essere usato latte che abbia superato la data di scadenza che di norma è fissata quattro mesi dopo quella di produzione.

Il pesce usato nella confezione dei piatti dovrà essere fresco o surgelato. In quest'ultimo caso, qualora la preparazione richieda lo scongelamento, esso dovrà avvenire in frigorifero. Il tonno utilizzato per le pietanze o per le salse dovrà essere sempre al naturale o sott'olio di oliva. Non è ammessa la conservazione in frigorifero di scatole aperte di tonno sott'olio o naturale.

Le verdure che si dovranno consumare crude in insalata dovranno essere di stagione, accuratamente lavate in appositi contenitori e presentare tutte le migliori garanzie igieniche.

Le verdure da consumare cotte dovranno subire prima della preparazione il medesimo trattamento di lavaggio. Minestrone e minestre di verdura dovranno essere confezionate solo con verdura ed ortaggi freschi.

Tutte le verdure dovranno essere conservate in luogo fresco o nella parte bassa del frigorifero (crisper). Le patate dovranno essere conservate in luogo fresco, areato e buio. Dovrà essere limitato l'uso di patate fritte. Le patate saranno servite preferibilmente al forno o lesse.

La frutta sarà sempre fresca e preferibilmente di stagione, accuratamente lavata e nella quantità prescritta dalla tabella delle grammature. La frutta sarà scelta preferibilmente tra i seguenti prodotti: arance, ciliegie, mandarini, mandaranci, mele, pere, pesche, prugne e uva. La macedonia di frutta dovrà essere composta sempre con frutta fresca. Le mele dovranno essere di calibro superiori a 68 Ø.

Potranno essere utilizzate verdure surgelate all'origine prodotte da primarie ditte. Potranno essere utilizzati prodotti in scatola limitatamente ai pomodori pelati, alla polpa di pomodoro.

I fagioli potranno essere utilizzati surgelati o sotto forma di prodotto secco, purché presentino garanzie di buona conservazione.

Le grammature previste dalla tabella si riferiscono al peso del prodotto crudo edibile e cioè privo degli scarti. Il peso del prodotto sott'olio o nel liquido di cottura si intende sempre sgocciolato.

L'uso di dolci preparati al momento deve essere estremamente limitato per evitare di aumentare oltre i limiti consentiti l'assorbimento calorico da parte degli utenti e non può comunque sostituire la frutta.

È per contro vietato servire dolci e gelati confezionati.

Per stabilire un corretto apporto alimentare alle fasce di età compresa fra 6 e 19 anni, ci si riferisce ai L.A.R.N. (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti), che costituiscono delle raccomandazioni nutrizionali che offrono un notevole margine di sicurezza quantitativo, anche al di sopra delle medie delle richieste fisiologiche.

Questi L.A.R.N. sono riportati nella seguente tabella:

bambini da 6 a 11 anni:

il livello di assunzione giornaliera di energia e nutrienti deve essere pari a:

Energia(Kcal):	2100
Proteine(g):	41
Carboidrati(mg):	800
Potassio(mg):	800
Magnesio(mg):	250
Ferro(mg):	9
Iodio(µg):	80
Zinco(mg):	10
Tiamina(mg):	0,9
Riboflavina(mg):	1,3
Niacina N.E.(mg):	14
Vitamina B6(µg):	0,8
Folacina(µg):	90
Vitamina B12(µg):	1,5
Acido Ascorbico(mg):	40
Vitamina A - R.E(µg):	500
Vitamina D(µg):	2,5

**da 12 a 17 anni**

il livello di assunzione giornaliera di energia e nutrienti deve essere pari a:

Energia(Kcal):	2800
Proteine(g):	81
Carboidrati(mg):	1200
Potassio(mg):	1200
Magnesio(mg):	400
Ferro(mg):	12

Iodio( $\mu$ g):	140
Zinco(mg):	18
Tiamina(mg):	1,2
Riboflavina(mg):	1,7
Niacina N.E.(mg):	19
Vitamina B6( $\mu$ g):	1,6
Folacina( $\mu$ g):	200
Vitamina B12( $\mu$ g):	2,0
Acido Ascorbico(mg):	45
Vitamina A - R.E( $\mu$ g):	700
Vitamina D( $\mu$ g):	2,5
Vitamina E - T.E.( $\mu$ g):	10

**da 18 a 29 anni**

il livello di assunzione giornaliera di energia e nutrienti deve esser pari a:

Energia(Kcal):	3050
Proteine(g):	68
Carboidrati(mg):	800
Potassio(mg):	800
Magnesio(mg):	325
Ferro(mg):	10
Iodio( $\mu$ g):	140
Zinco(mg):	18
Tiamina(mg):	1,2
Riboflavina(mg):	1,8
Niacina N.E.(mg):	20
Vitamina B6( $\mu$ g):	1,4
Folacina( $\mu$ g):	200
Vitamina B12( $\mu$ g):	2,0
Acido Ascorbico(mg):	45
Vitamina A - R.E( $\mu$ g):	700
Vitamina D( $\mu$ g):	2,5
Vitamina E - T.E.( $\mu$ g):	10

Il pranzo copre normalmente un fabbisogno nutrizionale di circa il 40% delle calorie totali giornaliere e sar  composto da un primo e un secondo piatto con contorno, pane, frutta, rispettando le seguenti grammature:

	6-10 anni	11-14 anni	15 – 19 anni
pasta	gr. 70	gr. 100	Gr. 110
pane	gr. 60	gr. 70	Gr. 100
carne	gr. 80	gr. 100	Gr. 120
verdura	gr. 100	gr. 150	Gr. 200
frutta	gr. 150	gr. 150	Gr. 200
olio	gr. 20	gr. 25	Gr. 30
grana trentino	gr. 5	gr. 5	Gr. 10
calorie	821	1.026	1.300/1.400

La carne potr  essere sostituita da pesce o da piatti freddi che potranno essere composti nel modo seguente e rispettare le grammature a fianco segnate:

	6-10 anni	11-14 anni	15 – 19 anni
pesce	gr. 90	gr. 110	Gr. 130
formaggio	gr. 60	gr. 70	Gr. 80
uovo + tonno	1 uovo + 30 gr. tonno	1 uovo + 40 gr. tonno	1 uovo + 50 gr. tonno
uovo + formaggio	1 uovo + 30 gr. formaggio	1 uovo + 40 gr. formaggio	1 uovo + 50 gr. formaggio
prosciutto cotto al nat. magro	gr. 60	gr. 70	Gr. 80
prosciutto crudo magro	gr. 50	gr. 60	Gr. 70
prosc. cotto+formaggio	gr.30 prosc.+ gr.30 form	gr.30 prosc.+ gr.40 form.	gr.30 prosc.+ gr.50 form.
prosc. crudo+formaggio	gr.30 prosc. + gr.25 form	gr.30 prosc.+ gr.40 form	gr.30 prosc.+ gr.50 form

Almeno due volte in settimana si consiglia l'uso di legumi (fagioli, piselli) come contorno o ingredienti dei primi piatti.

È opportuno usare poco sale e comunque va usato quello marino integrale.

IL DIRIGENTE GENERALE  
F.TO DOTT.SSA VALERIA VITTIMBERGA