

CONSIGLIO NAZIONALE DELLE RICERCHE
Area della Ricerca di Pisa

**ASPETTI QUALITATIVI E QUANTITATIVI DEGLI ALIMENTI PER IL
SERVIZIO DI RISTORAZIONE**

ALLEGATO MERCEOLOGICO

ASPETTI QUALITATIVI E QUANTITATIVI DEGLI ALIMENTI DA USARE PER LA COMPOSIZIONE DEL MENU'

Il presente allegato merceologico potrà essere modificato, nel corso del contratto, a seguito delle emanazioni di nuove normative in merito.

Non sono ammessi ingredienti o alimenti derivanti o costituiti, neanche in parte, da Organismi Geneticamente Modificati (OGM).

PRODOTTI BIOLOGICI

I seguenti prodotti alimentari devono essere provenienti da coltivazioni o allevamenti condotti con metodo biologico, ai sensi di quanto previsto dal regolamento CE n.834/2007 e successive modifiche e integrazioni e come tali appositamente certificati:

- **pasta**
- **riso**
- **uova**
- **mozzarelle**
- **burro**
- **pomodori pelati**
- **passata di pomodoro**
- **olio extra vergine di oliva**
- **carni rosse e bianche**
- **legumi**
- **tutte le verdure**
- **la frutta.**

I prodotti debbono arrivare nelle cucine, confezionati in contenitori chiusi ed essere muniti di etichette che attestino la certificazione di **PRODOTTO BIOLOGICO** fornito da uno dei consorzi responsabili dei controlli, di cui al regolamento CEE n.834/2007 e successive modifiche e integrazioni. Sull'etichetta deve essere indicato il codice dell'organismo di controllo, il codice dell'azienda produttrice, il codice lotto di etichette, gli estremi di autorizzazione ministeriale, nome dell'organismo di controllo. Nel caso la ditta aggiudicataria non riesca a fornire momentaneamente determinati prodotti, questi possono essere sostituiti da prodotti biologici "in conversione" (Reg.CE n.834/2007), tali non dovranno comunque superare il 20% della fornitura complessiva.

CEREALI E DERIVATI

Gli alimenti appartenenti a questo gruppo e che durante tutto l'anno devono far parte integrante della composizione dei pasti nelle mense CNR sono i seguenti.

Farina di frumento (di grano tenero) di tipo "O".

La farina è un alimento che viene solitamente usato nelle preparazioni culinarie di una mensa aziendale, in piccola quantità, nei processi di panatura e di allestimento di alcune salse o altro.

Anche se l'uso è limitato a piccole quantità, per cui non è necessario definirne le grammature bastando l'uso della solita terminologia q.b. (quanto basta), è preferibile usare il tipo di farina menzionato sopra in quanto rispetto all'altra (tipo 00), è caratterizzata da un maggior contenuto di vitamine e sali minerali.

Lo stoccaggio di tali alimenti deve avvenire in luoghi molto puliti, aerati e non umidi onde evitare che la farina venga invasa da insetti.

Non si ritiene necessario precisare delle marche di questo tipo di alimento, però è bene ricordare che una farina di buona qualità è di colore bianco con una tendenza molto leggera verso il giallognolo, è delicata al tatto, e presenta odore molto lieve e gradevole; quando una farina è di buona qualità viene stretta nel pugno e deve formare una massa compatta ed aderire alle dita. Per tale tipo di farina, le caratteristiche chimiche devono essere: contenuto in acqua 14,2%, glutine secco minimo 10%, cellulosa 0.30.

Pane

Questa denominazione è riservata soltanto a quello ottenuto con farina di frumento tenero, acqua e lievito.

Fra le più comuni è possibili varietà (pane 00, pane 0 e pane tipo 1) è preferibile usare il pane di tipo 1, costituito da pezzature che vanno dai 500 gr. ed oltre con un grado di umidità variabile dal 34 al 40% (valore max per le pezzature di oltre un kg.).

Questo tipo di pane, rispetto a quello più usualmente commerciato a Roma, definito "rosetta" e per il cui impasto viene usata la farina di tipo 00, contiene per il maggior grado di abburattamento della farina, una maggior percentuale di vitamine e di sali minerali e fibra, la cui carenza nell'alimentazione moderna è piuttosto sensibile.

Le caratteristiche di un buon pane possono essere così riassunte:

crosta friabile, omogenea e di colore caratteristico per ogni tipo di pane; mollica di colore paglierino chiaro e porosità regolare, elastica, a superficie lucida, volume notevole con conseguente leggerezza del pane, aroma e sapore gradevoli. Le sofisticazioni del pane possono essere molteplici comunque la più comune e facilmente identificabile consiste in un eccessivo quantitativo di acqua, e tale elevata umidità rende il pane di difficile digestione.

Oltre il pane di tipo 1 o le rosette (50/60 gr.), deve essere introdotto il pane integrale il quale confezionato con farina più abburattata presenta un maggior contenuto proteico, vitaminico e di sali minerali, oltre ad un notevole contenuto di cellulosa.

Il trasporto del pane dal luogo di lavorazione alla mensa in oggetto, deve essere effettuato in recipienti lavabili muniti di chiusura e tenuti chiusi in modo che il pane stesso risulti al riparo dalla polvere e da ogni altra causa di insudiciamento; non deve essere conservato a lungo e deve essere tenuto in attesa del consumo, in un locale asciutto e areato.

La grammatura disponibile per i fruitori della mensa deve essere di circa 100 grammi.

Grissini

Secondo la Legge (n.580 – 4 luglio 1967) le paste alimentari vendute allo stato secco sono soltanto quelle preparate con semola di grano duro.

La pasta con l'impiego di uova (pasta all'uovo secca) deve essere prodotta con semola di grano duro in aggiunta a quattro uova intere di gallina per un peso complessivo non inferiore a gr.200 di uova per ogni kg. di semola.

L'uso di tali tipi di paste alimentari è previsto nelle varie forme e denominazioni rispondenti alle norme di legge.

Lo stoccaggio della pasta alimentare è previsto nelle varie forme e denominazioni rispondenti alle norme di legge.

Lo stoccaggio della pasta presso il locale della mensa in argomento, deve avvenire in assenza di umidità per prevenire acidità ed ammuffimento, ed ad intervalli non troppo lunghi (max 1-2 mesi).

Una buona pasta deve avere sapore ed odore gradevoli, colore giallognolo, aspetto esterno uniforme, aspetto della frattura vitreo; il contenuto in acqua non deve superare il 12,50%.

Alla prova di cottura, le cui modalità sono facilmente rintracciabili su testi di merceologia, la buona pasta deve resistere non meno di 20 minuti senza spaccarsi né disfarsi, e lasciare nell'acqua di cottura soltanto un leggero sedimento farinoso.

Le marche da adottare a rotazione devono essere scelte fra le più note e qualificate marche.

Le grammature (a crudo) pro-capite da adottare devono essere le seguenti:

Pasta asciutta: gr.100;

Pasta asciutta (all'uovo): gr.90;

Pasta con legumi: gr.40;

Pasta con patate: gr.30;

Pasta con minestrone: gr.50;

Pasta in brodo: gr.60.

Riso

La frequenza del consumo del riso, per il valore nutrizionale di quest'ultimo, dovrebbe essere, presso una mensa aziendale, di almeno una volta a settimana fra i primi piatti e di una volta fra i contorni, durante tutto l'anno.

Deve essere usato il tipo di riso Arborio e Parboiled, in quanto quest'ultimo, per una serie di procedimenti cui viene sottoposto il risone originario, trattiene un contenuto di vitamine e sali minerali notevolmente superiore al normale riso bianco brillato.

Il riso Parboiled ha un aspetto colorato in giallo bruno.

Lo stoccaggio deve avvenire in locali ben aerati e non umidi, perché se l'umidità del riso supera il valore medio del 14%, questo si deteriora facilmente. Quando ciò si verifica, a causa di umidità iniziale dovuta a frode alimentare e/o per umidità dovuta ad un disattento stoccaggio, le granelle soffregate con le mani non le imbiancano.

Naturalmente, su accordo delle parti e con maggior vantaggio dei fruitori, potrebbe essere introdotto il consumo di riso di tipo integrale.

Le grammature (a crudo) pro-capite da adottare devono essere le seguenti:

Riso asciutto usato come primo piatto, tipo risotto, insalata di riso, ripieno di pomodoro o altro: gr.100;

Riso con legumi, verdure e o in brodo: gr.50;
Riso come contorno: gr.60.

Farina di Mais

La farina di mais (**non derivante da OGM**) viene usata per la preparazione della polenta, che è bene entri nelle consuetudini alimentari di una mensa con una frequenza di consumo almeno quindicinale durante il periodo stagionale autunno-inverno.

La farina di mais è facilmente alterabile a causa dell'umidità per cui sono consigliabili rifornimenti a breve scadenza. Una farina di mais di buona qualità non deve contenere più del 14% di umidità, non deve avere odori né sapori disgustosi e non deve presentare agglomerati.

Legumi freschi o surgelati (fagiolini, fave, piselli)

Sarebbe bene che tali legumi freschi potessero, quando la stagionalità lo consenta, entrare con notevole frequenza di consumo nei menù di una mensa aziendale; si può anche ricorrere al consumo degli equivalenti prodotti surgelati, che oltre ad avere la stessa validità nutrizionale ne rendono possibile il consumo per tutto l'arco dell'anno previa autorizzazione. Per la composizione dei menù di cui trattasi, devono essere usati i piselli extra-fini per i contorni, i piselli finissimi se in aggiunta a pasta o riso, i piselli fini per i minestrini.

Le grammature pro-capite da adottare per l'uso dei piselli, devono essere le seguenti (peso netto a crudo):

come contorno: gr.150

in aggiunta a pasta o riso: gr.100

nei minestrini: gr.30.

Per le norme di qualità riferirsi alle norme internazionali raccomandate dalla Commissione CODEX - Alimentarius – FAD - OMS.

Per le fave sono valide le stesse grammature.

Per i fagiolini le grammature pro-capite devono essere (peso netto a crudo):

come contorno: gr.150;

per la composizione di minestrini: gr.30;

come 1° piatto (al pomodoro): gr.200

Vanno usati i molti fini appartenenti essi solo alla categoria extra perché:
molto teneri;

senza semi né filo;

esenti da qualsiasi difetto;

massimo di tolleranza di qualità; 5% in peso;

max di tolleranza di calibro: 10% per peso;

o i fini, appartenenti alla prima categoria, per i quali sono tollerati un leggero difetto di colorazione, semi poco sviluppati, e fili corti e poco resistenti:

massimo di tolleranza di qualità e di calibro. 10% in peso.

Per la qualità riferirsi alle norme di qualità ICE.

Legumi secchi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli e fave).

E' bene che questi legumi, per la loro estrema validità nutrizionale, entrino almeno due volte alla settimana a far parte dei menù di una mensa aziendale, sia come primo piatto sia come contorno.

E' preferibile usare i legumi secchi al naturale e non quelli insaccati in quanto questi ultimi, validissimi peraltro, per alcune particolari situazioni, non hanno per il processo tecnologico subito, la stessa validità nutrizionale dei primi.

Le qualità dei legumi secchi in commercio sono molteplici: è bene tenere presente alcune regole generali e soprattutto non effettuare stoccaggi rilevanti, se non conoscendo con sicurezza la fonte di provenienza.

I fagioli secchi (nelle varietà: Cannellino, Bianco di Toscana, Regina, Borlotto, Fenomeno, Saluggia, ecc.) di buona qualità, presentano scorza tesa senza rugosità alla superficie, che deve presentarsi lucida e senza polvere; essi devono, inoltre, essere esenti da semi estranei, cuocersi poco tempo: meno di due ore in acqua distillata.

I ceci secchi provenienti dalle diverse varietà coltivate, sono rugosi alla superficie, giallognoli o rossastri per cui presentano un contenuto di Vit.A superiore agli altri legumi secchi.

Le lenticchie secche sono di digestione più facile degli altri legumi; ugualmente pregiate sono le lenticchie verdi di Altamura, quelle rosse e seceziolate dette del Fucino e quelle giganti dette anche lenti.

Le grammature (a crudo) pro-capite di legumi secchi da usare sono le seguenti:
come 1° piatto: gr.40 in aggiunta a pasta, riso o crostini di pane al forno;
come contorno: gr.60.

VERDURE ED ORTAGGI

Il valore nutritivo di verdure, ortaggi e frutta è dovuto alla loro particolare ricchezza in elementi biodinamici cioè vitamine e sali minerali accompagnati a volte a quantità anche notevoli di zuccheri semplici (frutta) e da quantità più modeste di proteine.

Accanto a questi nutrimenti sono presenti notevoli quantità di cellulose e di emicellulose indispensabili per il buon funzionamento dell'apparato digerente.

Per tali caratteristiche essi devono entrare ampiamente nell'alimentazione quotidiana di un individuo. Fra le verdure e gli ortaggi da consumare cotto o crudi come contorni nella composizione di primi piatti e di secondi, o nella composizione di insalate, devono essere usati, con una certa rotazione per motivi di stagionalità e per vivacizzare il gusto dei fruitori, : **agretti, zucca gialla, bieta, broccoletti, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavolo cappuccio bianco o verde, cicoria, cipolle, finocchi, funghi coltivati, indivia, lattuga, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, scarola, sedano, spinaci, zucchine.**

(I pesi sono riferiti a crudo ed al netto degli scarti; per ognuno degli alimenti citati è indicata tra parentesi la percentuale di parte utilizzabile su 100 parti di alimento lordo).

Gli agretti (95%), il cui uso è limitato ad un breve periodo stagionale (Aprile) sono da prendere in considerazione per il loro notevole apporto in Calcio e Fibra vegetale. Devono essere usati come contorno, lessi, conditi con olio e limone, la quantità pro-capite deve essere di 150 gr. (peso crudo ed al netto dello scarto) che è di circa il 5%.

Per **la bieta** (82%) è utile sottolineare la necessità dell'uso, come contorno, della varietà con foglie piccole e medie, tenere, riservando l'uso della bieta da costa con foglie più grosse e meno digeribili, ai minestrini.

Per la bieta usata come contorno, lessa con olio e limone la quantità pro-capite deve essere di gr.200 circa (peso a crudo ed al netto dello scarto che viene calcolato intorno al 20%).

I broccoletti di rape (60%) (anche nella var.siciliana) ed i broccoli a testa (51%) sono ampiamente da usare nella stagione invernale (novembre-dicembre-gennaio), sia in preparazione di primi piatti, sia come contorni.

La grammatura pro-capite deve essere di 200 gr. (peso crudo ed al netto degli scarti, che sono valutati intorno al 40% circa).

I carciofi (34%) sono da usare se le brattee interne sono tenere, chiare, verdognole, polpose, evitando quindi un uso che anticipi o protragga troppo la vera stagionalità.

Per le norme di qualità dei carciofi da usare nella composizione del primo piatto o del secondo piatto con ripieno di carne o altro, sia come contorno, ci riferiamo alle norme di qualità valide per l'ICE.

La quantità pro-capite deve essere di 250 gr. (peso crudo ed al netto degli scarti che sono calcolati intorno al 60%).

Nelle preparazioni che prevedono l'uso del carciofo devono essere usati quelli appartenenti alla categoria extra o di I° varietà romanesco.

Le carote (95%) devono entrare ampiamente nei menù sia crude che cotte, sia da sole od insieme ad altre verdure per la composizione insalate.

La grammatura pro-capite (a crudo) deve essere di 30-40 gr. se insieme ad altre verdure, 200 gr. se servite da sole.

Tali grammature si riferiscono al peso crudo ed al netto degli scarti, che è valutato intorno al 5%. Devono essere usate le carote le cui caratteristiche corrispondono alla categoria Extra o I° delle norme di qualità ICE.

I cavolfiori (66%) devono servire per la preparazione di primi piatti o come contorni variamente preparati durante buona parte dell'autunno-inverno.

La grammatura pro-capite deve essere di 100 gr. se nella composizione di primi piatti o come contorni variamente preparati durante buona parte dell'autunno-inverno.

La grammatura pro-capite deve essere di 100 gr. se nella composizione di primi piatti e 200 gr. se serviti come contorno.

Tali grammature sono considerate a crudo ed al netto dello scarto che è valutabile intorno al 40%. Per le norme di qualità ci si riferisce a quanto riportato nelle norme di qualità ICE, vanno usati cavolfiori che appartengono alla qualità Extra o I°.

Il cavolo cappuccio bianco o verde (93%) deve entrare frequentemente durante il periodo invernale nella composizione di primi piatti o tagliati sottilmente (bianco) e crudi nella composizione di insalate.

Per i valori quantitativi ci si deve attenere ad una grammatura di almeno 100 gr. pro-capite nella composizione di insalate.

Per i valori quantitativi ci si deve attenere ad una grammatura di almeno 100 gr. pro-capite nella composizione del primo piatto, e di 50 gr. nella composizione di una insalata.

Per le norme di qualità ci si riferisce a quanto riportato relativamente alla categoria "I" delle norme di qualità ICE.

L'uso dei **cetrioli** (77%) è generalmente limitato alla composizione di insalate, durante il periodo estivo.

Non se ne precisano le grammature, ma è buona norma non escluderlo.

La cicoria comune (80%), nonché quella da taglio (89%) e quella witloof (100%) debbono entrare frequentemente come contorno nei menù.

La grammatura a crudo ed al netto degli scarti deve essere intorno ai 200 gr.circa pro-capite per la cicoria da cuocere e 150 gr. per quella da usare cruda.

Per le caratteristiche qualitative, ci si riferisce a quelle riguardanti la cicoria witloof, stabilite dall'ICE, l'uso in mensa di tale cicoria deve essere limitato a quello di I° categoria.

Le cipolle (83%) entrano frequentemente nella nostra alimentazione quali ingredienti di condimenti, minestrone, o in quantità più elevata in preparazioni che possono sostituire il II° piatto, o come contorno.

Le norme relative alle caratteristiche qualitative sono quelle stabilite dall'ICE; le cipolle da usare devono appartenere alla I° categoria.

I finocchi (59%) devono essere ampiamente, quando la stagionalità lo permette, nella composizione di insalate, o da soli crudi o cotti nell'allestimento di vari tipi di contorni: la grammatura per i finocchi crudi è di 150 gr., quella per i finocchi cotti è di 200 gr.

Le norme relative alle caratteristiche qualitative sono quelle stabilite dall'ICE; i finocchi da usare devono appartenere alla I° categoria.

Per i **funghi** (90%), sia per motivi economici, sia per motivi di sicurezza, è bene attenersi alle varie specie coltivate presenti in commercio. Possono entrare crudi nella composizione di insalate ed in questo caso la grammatura pro-capite deve essere intorno ai 50; oppure cotti in varie composizioni costituenti i contorni, con una grammatura pro-capite di 200 gr.: se usati nella composizione del I° piatto, la grammatura deve essere di 100 gr.

Lattuga (80%), **indivia (69%)**, e **scarola (92%)** sono da consumare preferibilmente crude, da sole o con altri ingredienti come insalate a costituire il contorno crudo. Se usate come unico componente di insalate la grammatura non deve essere inferiore ai 150 gr. pro-capite al netto degli scarti: se invece non sono usate come unico ingrediente, per la grammatura ci si affida ad una quantità logica.

Per le caratteristiche qualitative, ci si riferisce alle disposizioni dell'ICE, e deve essere adottata per il consumo la I° categoria.

Patate

I tuberi di maggiore importanza alimentare sono le patate, che è bene entrino con una certa incidenza nell'alimentazione umana e quindi anche in una mensa aziendale per la loro ricchezza in amido che le rende facilmente digeribili, per il loro apporto vitaminico e per il modesto contenuto calorico.

Comunemente le patate del commercio si dividono in quattro categorie a seconda del peso: patate di peso superiore a 100, ad 80 a 50 gr. ed inferiore; la quantità di amido è in relazione alla grossezza delle patate per cui sono preferibili per il consumo quelle intorno ai 100 gr. ed oltre.

La patata è soggetta a varie malattie, per cui la conservazione deve essere fatta evitando il gelo (quando la temperatura scende al di sotto dei -3° le patate diventano flaccide e nere con sapore disgustoso), ma a temperature non superiori a 8-12°C, evitando l'umidità che favorisce la putrefazione dei tessuti del tubero, evitando la luce per non dar luogo ad inverdimento con una eccessiva formazione di solanina, che è un alcaloide tossico, ed evitando ancor di più la germinazione, durante la quale l'accumulo di solanina è ancora maggiore.

Per tutto quanto detto è opportuno che il controllo dello stoccaggio delle patate, sia nei locali del magazzino della mensa sia nei locali del fornitore sia il più scrupoloso possibile.

Riassumendo: le patate vanno conservate in luoghi aerati, asciutti, a temperatura costante, non alta e difese dalla luce diretta.

Esiste anche la possibilità di operare nei rapidi controlli a livello macroscopico della patate una volta che siano cotte, perché il valore nutritivo delle patate cotte e la loro accettabilità dipende dalla qualità delle patate crude e dal trattamento subito durante la cottura.

Il colore di una patata bollita di buona qualità dovrebbe essere bianco, cremoso o leggermente giallino, comunque senza ombra di grigio.

Inoltre molta attenzione deve essere fatta alla conservazione delle vitamine durante i vari processi di cottura delle patate.

La tiamina (vit.B1), la riboflavina (Vit.B2), l'acido nicotinico (Vit.PP) e la Vit.C sono solubili in acqua e soggette ad esser distrutte; alcuni particolari accorgimenti possono, però, ridurre tali perdite; ad esempio, con la bollitura buona parte del contenuto vitaminico, viene perduto, ma se la bollitura viene effettuata con la buccia, tale perdita si limita di molto; anche la quantità di acqua può influire negativamente, infatti, le patate bollite in molta acqua possono perdere fino al 45% di riboflavina, mentre se l'operazione di bollitura avviene in poca acqua tale perdita si limita al 3% circa; la frittura poi per l'alta temperatura che viene raggiunta, è il processo che più di tutti distrugge le vitamine termolabili.

Possono entrare a far parte di un menù di una mensa aziendale almeno tre volte per settimana nella composizione del primo piatto, del secondo e del contorno (lesse, arrosto, fritte, al sugo, ecc.).

La grammatura da usare è di 50 gr. pro-capite, se le patate vengono usate quali ingredienti di minestroni, 100 gr. se in aggiunta alla pasta; 200 gr. se usate come contorno o da sole come I° piatto.

La grammatura delle patate come contorno, può essere anche superiore, se non è previsto contemporaneamente un primo piatto costituito da pasta o riso.

Melanzane e peperoni

Questi elementi, per la loro possibilità di produzione in serra, sono reperibili sul mercato, durante tutto l'arco dell'anno; è bene, però, dare la preferenza del loro consumo, quando la produzione stagionale lo consente.

Si prestano ad un numero infinito le preparazioni e per cui è preferibile definire una loro grammatura volta per volta.

Melanzane (92%)

usate come contorno: gr. 150;
usate nella composizione del I° piatto: gr.100;
usate nella composizione del 2° piatto: gr.200

Peperoni (82%)

usati come uno dei componenti di minestroni: gr.50
se in aggiunta a pasta. gr.100
come contorni: gr.150
se in aggiunta ad un'altra verdura: gr.100.

Pomodori.

I pomodori allo stato fresco devono essere usati ampiamente, per tutto il periodo Maggio-Ottobre, sia per la preparazione dei condimenti sia nelle varie composizioni di primi piatti o contorni.

I pomodori con forma allungata sono usati abbondantemente nella tradizione italiana come condimento; è bene che tale uso sia piuttosto notevole nel periodo Maggio-Ottobre, sfruttando ogni occasione per ricorrere ai pomodori freschi da condimento e utilizzandoli poco cotti o preferibilmente crudi.

Nel semestre invernale Novembre-Aprile, si adopereranno i pomodori pelati in scatola, naturalmente con minore incidenza nella frequenza di consumo di quanto si possa dare durante il periodo estivo.

Per gli aspetti merceologici dei pomodori pelati in scatola si rimanda alle vigenti disposizioni di legge in materia igienico - sanitaria e commercializzazione.

Le grammature per i pomodori da condimento devono variare dai 100 ai 200 gr. pro-capite secondo i tipi di preparazione.

I pomodori da tavola per insalata sono preferibili a grossezza media, superficie liscia, polpa compatta e pochi semi. Il pomodoro da insalata deve essere consumato quando maturo, cioè quando la sua colorazione dovuta alla formazione di licopene e carotina, è rossa o gialla. Nel pomodoro verde immaturo sono presenti in maggior quantità acido ossalico ed acido malico che con l'avanzare della maturazione scompaiono per lasciar posto all'acido citrico ed all'acido ascorbico o Vitamina C.

Per la qualità dei pomodori freschi ci si riferisce al regolamento CEE n.78 del 30.3.1983 relativamente alla qualità Extra e I°.

La quantità pro-capite per paste e risi asciutti può variare secondo il tipo di piatto (da gr.60 a gr.80).

Sedano, radicchio rosso e verde, ravanelli.

Devono essere usati con una buona frequenza nella composizione di insalate crude miste, o da soli.

Sedano (80%) – nella composizione di insalate crude miste o nei minestroni gr. 30-40;
come contorno gr. 100

Radicchio rosso (72%) nella composizione di insalate crude miste,

Radicchio verde (95%) la grammatura deve variare dai 50 agli 80 gr.

Ravanelli (99%) nella composizione di insalate crude miste gr.20-40.

Spinaci.

Gli spinaci è bene che compaiano, durante il periodo invernale almeno una volta per settimana nella composizione dei menù e possono essere usati sia freschi sia quelli surgelati.

Per gli spinaci surgelati devono essere usati soltanto quelli definiti ai punti a) e b) delle norme di qualità della Commissione CODEX alimentarius (programma FAO-OMS).

Spinaci (83%)

se usati crudi come componente di insalate, o cotti come componenti di minestrone: gr.40-50;

se usati da soli, cotti, come contorno: gr.200.

Zucchine

Le zucchine possono essere usate nella composizione di primi piatti (minestrone misti, oppure in aggiunta alla pasta, od alle patate), di secondi o come contorno.

La grammatura deve essere di 50 gr. per i minestrone, di 150 gr. se in aggiunta a pasta, riso o patate, 200 gr. se usate come contorno o per secondi piatti.

Devono avere, dall'aspetto qualitativo, polpa compatta e pochi semi.

Norme di cottura generali delle verdure e degli ortaggi.

La cottura, in genere delle verdure e degli ortaggi, denomina un impoverimento dei loro nutrienti, in special modo vitamine e sali minerali per cui è buona norma, per limitare tali perdite, usare poca acqua per la loro lessatura; ad utilizzare, quando possibile, per minestrone o altro l'acqua di cottura, salare a cottura ultimata.

A causa, appunto di tali perdite subite da alcuni vegetali durante i processi di cottura, è buona norma che quando essi non facciano parte integrante del primo o del secondo piatto, vengono forniti a scelta due contorni, di cui uno costituito da vegetali crudi o da soli o come componenti di insalate.

FRUTTA FRESCA.

La frutta fresca, nell'alimentazione umana, ha il compito di apportare glucidi di pronta utilizzazione, quali glucosio e fruttosio, in quantità variabile secondo i vari tipi di frutta, ma soprattutto vitamine e sali minerali, da cui la loro enorme importanza alimentare.

E' bene sempre rispettare, come per il consumo, la stagionalità dei vari tipi di frutta, evitando assolutamente l'uso di primizie o di frutta, la cui maturazione, opportunamente rallentata, ne permette la comparsa in epoche posticipate alla propria. Questo principio assolutamente da rispettare, si impone perché la frutta, solo al momento della sua maturazione, può fornire il meglio dei suoi componenti nutrizionali.

E' buona norma, quindi, in ogni momento dell'anno, dare ampio spazio a quella varietà che la stagionalità del momento consente. I tipi di da adottare per il consumo presso le mense dei Centri sono i seguenti: **albicocche, ananas, arance, banane, ciliege, cocomeri, fichi, fragole, limoni, loti, mandarini mele, meloni (estate), nespole, pere, pesche, prugne, uva.**

La quantità pro-capite deve variare dai 150 gr. ai 250 gr. (peso netto). Di conseguenza è bene tenere presente le varie percentuali di parte utilizzabile calcolate su ogni tipo di frutta (Vedi tabella).

Per quanto riguarda la qualità dei vari tipi di frutta, l'Istituto Nazionale per il Commercio con l'Estero, ha definito delle norme valide per l'esportazione e che vengono adottate anche per il consumo interno, onde evitare il più possibile eventuali contestazioni di natura qualitativa.

Tali norme definiscono le caratteristiche fondamentali, da intendere come minime indispensabili, e riguardano l'integrità, la freschezza, il giusto grado di maturazione, l'assenza di umidità esterna anormale, le condizioni di pulizia, particolarmente degli antiparassitari, assenza di alterazioni che possono influire negativamente sulla conservazione e commestibilità.

Non per tutte le varietà di frutta l'ICE ha predisposto delle normative per l'esportazione, per cui si fa riferimento solo a quelle esistenti. Dato che tali norme tengono conto di alcune caratteristiche minime indispensabili, è bene precisare che devono essere adottate per il consumo presso la mensa in oggetto le categorie "Extra" e i "I°".

Per le norme di qualità relative a:

albicocche, agrumi, ciliegie, cocomeri, fragole, loti, mele, pere, pesche, susine, uva da tavola, si rimanda a quelle redatte dall'ICE. Per il periodo di consumo delle verdure, degli ortaggi e della frutta fresca, deve essere rispettato il calendario ortofrutticolo.

FRUTTA SECCA.

La frutta secca può trovare un giusto posto nell'organizzazione dei menù di una mensa aziendale.

Infatti la frutta secca ha un contenuto proteico molto elevato (15-25%) potenziato da un elevato valore di vitamine e sali minerali. La frutta secca può essere utilmente usata a complemento, per la carenza di alcuni nutrienti dei menù, ed è rappresentata da:

datteri, fichi secchi, mandorle, noci, olive verdi o nere, prugne.

Le quantità dovranno essere volta per volta adattate al profilo nutrizionale dei vari menù.

Per una maggiore varietà di scelta, previa preventiva autorizzazione, è consentito l'impiego di frutta sciroppata nei soli periodi di mancanza dei prodotti freschi per avvicendamento stagionale e/o per la preparazione di macedonia di frutta che dovrà contenere 2/3 di prodotto fresco. I contenitori ed i processi di conservazione della frutta devono essere conformi alla vigente normativa igienico - sanitaria e di commercializzazione di prodotti alimentari.

La quantità pro-capite di frutta sciroppata non può essere inferiore a 150 gr. sgocciolati.

CARNE

Si deve escludere dall'uso la carne congelata. I tagli anatomici freschi devono essere, preferibilmente, confezionati in pellicola di plastica sottovuoto, in regola con le norme di etichettatura e di tracciabilità.

Carne bovina fresca di I° qualità.

Le carni debbono provenire da animali sani, regolarmente macellati e provvisti di bolli sanitari, come disposto dalla vigente normativa igienico-sanitaria e di commercializzazione di prodotti alimentari.

La carne può appartenere ad animali macellati in Italia o di provenienza estera purché rispondenti alle caratteristiche di I° qualità ed in ottimo stato di conservazione.

Le varietà di carne cui appartengono i vari tagli da adottare, tenendo presente che a parità di peso di massa magra ha sempre lo stesso valore nutrizionale, debbono essere di vitello e bovino adulto.

I tagli richiesti sono:

coscio (pera) (arrosto, brasato, griglia, scaloppa, macinato)

lombo (lombatina, griglia)

spalla (arrosto, spezzato)

punta di petto (rollè, spezzato)

muscolo di spalla (stracotto, bollito, macinato)

Vitello: I° qualità, tessuto muscolare di colorito rosa pallido a grana fine.

Bovino adulto magro e semigrasso: I° qualità, buono lo sviluppo delle parti muscolari, grasso di copertura in giuste proporzioni, lieve l'infiltrazione adiposa delle masse muscolari, colorito rosso tendente al rosa, carne asciutta ed in perfetto stato di conservazione.

La carne bovina, nei locali annessi alla cucina della mensa aziendale deve essere conservata in apposite celle frigorifere la cui temperatura varia da 0° a 2°C.

Il tempo di conservazione deve essere al massimo di 3-4 settimane dalla data di macellazione.

NB utilizzare carne sottovuoto con scadenza definita dal produttore.

La carne proveniente dai tagli di prima categoria deve essere distribuita almeno due volte la settimana e la grammatura pro-capite crudo al netto deve essere di 150 gr..

Mentre la carne proveniente dai tagli di seconda categoria può venire fornita una volta la settimana e la loro grammatura deve essere di 100-200 gr. pro-capite: Hamburger (peso netto a crudo) 150 gr., lesso 200 gr., polpette ed impasti di riempimento, ecc.: 100 gr; ulteriore fornitura da concordare.

Le fettine devono provenire dai seguenti tagli: noce, rosa, lombo e pezza. Lo spezzatino, il lesso e la carne macinata possono provenire anche dai tagli anteriori purché appartenenti alla categoria di bovino adulto di I° qualità.

La carne macinata da cuocere, per la preparazione di Hamburger, polpette o impasti di riempimento, deve essere ottenuta da parti di polpa magra; deve essere macinata in locali adibiti alla preparazione dei pasti, deve essere acquistata come carne di I° verificando le bolle di consegna e/o le fatture, alla presenza di alcuni rappresentanti della Commissione Mensa, il giorno stesso del suo impiego e se necessaria la sua conservazione, per qualche ora, essa deve avvenire, previa copertura dei contenitori, nella cella frigorifera della carne. Non è consentito portare carne macinata all'esterno.

La quantità pro-capite di carne macinata per paste o riso al ragù e di 25 gr.

Le carni approvvigionate non possono rimanere nelle celle frigorifere della mensa del CNR per più di cinque giorni.

Carne di pollo

Polli di prima qualità provenienti da allevamenti nazionali (allevati a terra); stato di nutrizione eccellente. Le carni devono presentarsi solide e compatte, sono escluse dalla fornitura i polli con eccessivo grasso di copertura e quelli non interi. Ad un esame qualitativo macroscopico, la carne di pollo si presenta generalmente bianca, più colorita nelle regioni posteriori.

Deve essere fornita presso la mensa aziendale oggetto del presente allegato sotto forma di petto di pollo come coscia di pollo. Tale fornitura costituente uno dei secondi, deve avvenire una volta per settimana; la grammatura pro-capite deve essere di 130 gr. circa se si tratta di petto di pollo e di 300 gr. circa se si tratta di coscia di pollo; naturalmente queste grammature sono calcolate a crudo.

Tacchino

Tacchini di prima qualità provenienti da allevamenti nazionali (allevati a terra);

Può essere fornita in alternativa alla carne bovina di seconda categoria.

Le parti che possono essere più vantaggiosamente usate sono:

il petto di tacchino (a fettine o arrosto);

il coscio (arrosto o lessato).

Le grammature da usare variano da 130 a 200 gr., secondo il tipo di piatto da predisporre.

Carni ovine fresche – Agnelli

Carni ovine di prima qualità provenienti da allevamenti nazionali.

Di prima qualità alimentari esclusivamente con il latte, in ottimo stato di nutrizione e di produzione nostrana. Le grammature da usare sono di 300 gr. per singola porzione, secondo l'allestimento dei vari piatti.

Carne di coniglio.

Carni di prima qualità provenienti da allevamenti nazionali.

Deve essere fornita almeno una volta ogni 15 giorni perché la carne di coniglio magra e semigrassa è nutrizionalmente paragonabile alle altre.

Dato che la parte utilizzabile su 100 gr. è pari al 68% la grammatura a crudo di ogni singola porzione deve essere compresa nei 250 gr.

Le carni di coniglio sono di colorito chiaro, leggermente roseo, proveniente da animali privati di viscere e fegato all'atto della macellazione.

Carne di suino

Carni di prima qualità provenienti da allevamenti nazionali.

La carne di suino attualmente in commercio è carne di suino magro, cioè di animale con scarso sviluppo di lardo, il che comporta la minima infiltrazione di grasso nelle masse muscolari; ne consegue che questo tipo di carne è paragonabile come digeribilità e come valore nutrizionale a tutte le altre carni.

I tagli da utilizzare sono i seguenti:

coscio: può essere utilizzato sotto forma di fettine o arrosto;

spalla: può essere disossata o sgrassata, come sopra;

lombo: come bistecca o arrosto.

La grammatura a crudo, se si tratta di coscio o spalla senz'osso deve essere di 200 gr. pro-capite, se si tratta di bistecca con osso di 250 gr.

Carni conservate.

A questo gruppo appartengono:

le carni cotte e sterilizzate in scatole, il cui uso, presso le mense dei Centri, deve essere sporadico, e limitato soltanto a situazioni di emergenza, derivanti da impossibilità di approvvigionamenti per cause di mercato.

Le carni conservate per salatura o salumi, la cui frequenza di consumo opportunamente regolata, può comportare delle favorevoli situazioni, visto l'alto valore energetico dei salumi per i lipidi in essi contenuti, l'alto valore biologico delle proteine ed il discreto contenuto di vitamine e sali minerali.

Le carni conservate per la salatura che possono essere usate sono le seguenti: il capocollo, la mortadella di suino, il prosciutto cotto (privo di sostanze conservanti), vari tipi di salumi, (corallina, fabriano, milano, ungherese), wurstel, speak.

I vari tipi di salumi menzionati hanno un contenuto lipidico percentuale che varia dal 35% al 40%, Pertanto il loro uso come secondo piatto freddo, in alternativa, non deve superare la grammatura degli 80 gr., prosciutto cotto 100 gr., pro-capite, con l'aggiunta del contorno previsto, il più possibile privi di grassi da condimento; questo per non portare la quota lipidica del pasto di mezzogiorno a dei valori eccessivi.

Per quanto riguarda il controllo di qualità si rimanda all'art.55 del R.D.20.12.1928, tuttora valido, relativo alla preparazione degli insaccati e all'ordinanza ministeriale del 14/2/1968 (art.14).

Salsicce di puro suino

L'impasto deve risultare del 30% di grasso suino e 70% di carne, umidità 35%; può essere usata (cotta) una volta ogni 15 giorni durante il periodo invernale, con una grammatura da 80 gr., senza aggiunta di altri grassi da condimento per la sua preparazione.

La fornitura di tale tipo di carne insaccata deve essere opportunamente valutata perché il contenuto lipidico della salsiccia da consumare fresca non deve superare il 31%. Inoltre è buona norma conoscere l'esatta provenienza di tale tipo di insaccato, onde poter controllare che il laboratorio di produzione abbia regolare autorizzazione sanitaria (art.2 legge 30/4/1962 n.283).

Prosciutto crudo

Per questo tipo di salume ci si riferisce all'uso del prosciutto crudo tipo Parma le cui caratteristiche merceologiche devono essere conformi alla normativa vigente in materia ed al Decr.Min.9/10/1978 (Approvazione simboli) ci si deve riferire per il controllo di qualità.

La stagionatura non deve essere inferiore ai 18 mesi.

La grammatura da adottare è di 80 gr. pro-capite.

Speck e Bresaola:

deve essere di prima qualità ed in ottimo stato di conservazione. La grammatura da adottare è di 80 gr. pro-capite.

Salame – Milano, Ungherese, Fabriano

Prodotto di prima qualità, l'impasto deve risultare costituito per il 30% di grasso suino, per il rimanente 70% da carne accuratamente mondata, di suino e di vitellone in parti uguali; a stagionatura ultimata il prodotto deve dare all'esame chimico i seguenti risultati:

umidità 20/22%

sostanza grassa riferita a sostanza umida 48 - 52%.

Prosciutto cotto di coscia:

Il prodotto deve essere di prima qualità ed in ottimo stato di conservazione.

Lonza o capocollo o coppa cruda nostrana:

Il prodotto deve essere di prima qualità, confezionato con le massi muscolari che hanno per base ossea le vertebre del collo, il periodo di stagionatura e maturazione non deve risultare inferiore ai 3 mesi.

Saranno esclusi i prodotti artificialmente stufati: l'involucro dovrà essere di intestino cieco.

Zampone e cotechino

Il prodotto deve essere di prima qualità, composizione di carne magra di suino 35%, cotenna 30%, grasso duro di suino 35%.

Fegato

E' buona norma introdurre una volta ogni 15 giorni, come scelta alternativa fra i due primi piatti, il fegato variamente preparato che rappresenta un'ottima fonte di proteine, di ferro e numerose vitamine: deve provenire da animali giovani (vitello, vitellone), essere fresco di macellazione, non congelato.

Trippa:

Il prodotto deve essere di vitello, di fresca macellazione e di prima qualità.

FORMAGGI E LATTICINI.

Gli alimenti appartenenti a tale gruppo sono nutrizionalmente validi.

I formaggi menzionati di seguito, dovranno, con una rotazione quindicinale e con una scelta di tre varietà al giorno, essere tutti presi in considerazione per il consumo da parte dei fruitori e dovranno essere delle più note e qualificate marche.

Essi sono:

Fontina;

Gorgonzola (dolce e piccante);
Pecorino R.
Romano (stagionatura di almeno sei mesi);
Asiago;
Caprino;
Caciocavallo;
Fiore Sardo;
Montasio;
Provolone (piccante e dolce);
Tomino;
Taleggio;
Emmental;
Parmigiano Reggiano (stagionatura di almeno quindici mesi)

Oltre a questi formaggi detti “tipici e di origine” per cui il controllo di qualità si rimanda alle relative norme legislative che li riguardano (legge 10/4/54 – D.P.R. 30/10/55 n.1269, D.P.R. 21/12/78) possono essere forniti: Bel Paese, Caciotta Vergaro, Stracchino, nonché fra i latticini: mozzarella, fior di latte e ricotta, la cui Ditta di produzione deve essere scelta in accordo con il Responsabile di Contratto.

Per tutti i formaggi menzionati la grammatura a seconda del piatto deve essere di 80-120 gr. pro-capite se trattasi di formaggi stagionati e 100-160 gr. se freschi.

Per il Parmigiano Reggiano da usare grattugiato, la grammatura deve essere di 15 gr. pro-capite per i primi piatti, di 7 gr. pro-capite (grana) se ingrediente di impasti di carne o altro.

Per la mozzarella ed il fior di latte pro-capite deve essere compresa fra 100 e 150 gr.; il loro consumo deve avvenire lo stesso giorno della consegna e possono essere utilizzati il giorno dopo solo per le preparazioni che prevedano operazioni di cottura. La distribuzione dei suddetti prodotti deve avvenire entro e non oltre il 3° giorno dalla data di produzione.

UOVA.

Le uova di gallina fresche, di produzione Nazionale, devono trovare ampio spazio nell’articolazione dei vari menù di una mensa aziendale, e questo sia per la loro estrema validità nutrizionale, sia per l’inesistenza delle varie controindicazioni e pregiudizi che per alcuni anni ne hanno frenato il consumo.

Oltre che per la preparazione di impasti di varia natura, le uova devono trovare un ottimo impiego nella preparazione di validissime frittate al forno preparate con verdure di vario tipo.

La quantità pro-capite deve essere di dure uova, quando, appunto esse costituiscono l’alimento apportatore di proteine animali, che in genere è la caratteristica del secondo piatto, nella nostra alimentazione tradizionale. Il secondo piatto costituito da uova, è bene che sia presente nei menù.

Le uova da usare devono essere di gr.60-65 categoria A Extra (Legge 3/5/71, D.M. 19/10/71).

LATTE

Quest'alimento, (latte di vacca intero o parzialmente scremato) deve trovare ampio spazio, quando possibile, in molte preparazioni culinarie. Le quantità saranno previste dalle varie ricette in uso.

Lo yogurt (latte intero, parzialmente scremato, aromatizzato con frutta) può trovare una corretta applicazione d'uso in alternativa al secondo piatto costituito da derivati del latte, in porzioni di 250 gr.

OLII E GRASSI DA CONDIMENTO

Come grasso da condimento sia per la cottura degli alimenti, sia a crudo, deve essere usato l'olio extra vergine di oliva, da cultivar nazionali e prodotto in Italia, la cui acidità massima non sia superiore all'1%.

Per quanto riguarda la grammatura d'uso è bene che esso non superi i 20-25 gr. pro-capite per ogni pasto.

Potranno essere effettuati dei prelievi dell'olio che viene normalmente usato per verificare, mediante analisi, l'esclusione di eventuali sofisticazioni.

Per le normative riguardanti l'olio extra vergine di oliva si rimanda alla legge n.1407 del 13/11/1960 e successive modificazioni ed integrazioni.

Per quanto riguarda le frittiture, che si consiglia di effettuare non più di una volta alla settimana e sempre in alternativa ad un secondo piatto non fritto, va usato l'olio di arachidi per una durata complessiva di riscaldamento di non più di sei-otto ore.

Poiché è abbastanza difficile da determinare il momento esatto in cui è necessario cambiare l'olio nella quale l'odore, il sapore, l'aspetto, la quantità di schiuma, il deposito di tipo resinoso sulle pareti del contenitore, anche all'orientamento indicativo piuttosto attendibile, fornito dal Fry-test o dalle moderne sonde che determinano la quantità percentuale di TPS Total Polar Compound, la frazione degradata dell'olio.

Questo tipo di test è di facile esecuzione; si basa sulla reazione cromatica che svolgono alcuni prodotti di ossidazione in presenza di una soluzione alcalina.

Il Fry-test è commercializzato dalla Merk in una confezione che contiene il materiale, le istruzioni ed i relativi necessari.

Gli oli da adottare debbono essere, a rotazione, scelti fra le più note e qualificate marche.

E' necessario, comunque, che l'olio venga usato per un max di due cotture (intendendo con ciò due normali giorni di lavoro dell'olio fresco nella friggitrice).

PANCETTA DI MAIALE.

E' previsto l'uso della pancetta di maiale come grasso di condimento, naturalmente quest'uso deve rientrare nella quantità massima di grassi da condimento prevista. Il rapporto fra il contenuto lipidico dell'olio e quello della pancetta è pari a 1,4 circa, per cui 10 gr. di olio extra vergine possono essere sostituiti, quando il caso lo richieda, da 14 gr. di pancetta.

BURRO

Previsto l'uso del "burro di qualità" per la preparazione di alcune pietanze; qualora ciò avvenga la quantità di questo grasso da condimento usata, deve essere compresa nella grammatura totale prevista, e di cui si è parlato precedentemente.

Per facilitare questo uso è utile tenere presente che il rapporto del contenuto lipidico dell'olio di oliva e quello del burro pari a 1,2 (10 gr. di olio = 12 gr. di burro).

Per le normative di qualità si rimanda alla legge 23/12/56 n.1526 normativa vigente in materia.

PRODOTTI DELLA PESCA

I prodotti della pesca freschi o surgelati appresso menzionati, dovranno essere inclusi, almeno due volta per settimana, nelle alternative costituenti il secondo piatto.

La grammatura pro-capite dovrà variare fra i 180 e i 200 gr. (peso netto crudo).

L'idoneità alimentare di prodotti della pesca è condizionata al suo stato di freschezza.

Pesci freschi: alici, sarde, trote.

Debbono avere le seguenti caratteristiche: rigidità cadaverica presente ed in via di esaurimento, odore salso, aspetto generale brillante, consistenza soda, occhio vivo o tutto al più vitreo, branchie fra il rosso bordeaux e il rosso porpora.

Prodotti ittici e Pesci surgelati:

Il periodo di conservazione non deve superare i 60 giorni. Fra i prodotti ittici surgelati che possono venire convenientemente usati sono: il calamaro, il gambero, il dentice, la cernia, il merluzzo, il polpo, la seppia, la sogliola, l'ombrina, la spigola e l'orata.

La tecnica di surgelamento e di conservazione dovrà essere stata eseguita secondo i più aggiornati sistemi razionali, per cui le caratteristiche organolettiche dei prodotti dovranno risultare inalterate.

I prodotti devono essere di primarie marche.

Le trance non devono singolarmente avere un peso superiore a kg.4, la conservazione non dovrà eccedere i 60 giorni e dovrà avvenire in conformità alla vigente normativa igienico-sanitaria e di commercializzazione. Il tessuto muscolare dei pesci dovrà essere di colore chiaro ed esente da soffiature marrone per formazione di netamioglobina, i grassi non dovranno aver subito fenomeni ossidativi ed i tessuti superficiali dovranno essere esenti da bruciature per congelazione.

Il muscolo dei molluschi cefalopodi deve essere di colorito chiaro con assenza di ingiallimento ed odori ammoniacali.

Pesci conservati con altre tecnologie

Per il loro valore nutrizionale devono trovare ampio spazio tra i menù di una mensa aziendale il baccalà (merluzzo essiccato e conservato sotto sale), lo stoccafisso (merluzzo essiccato) ed il tonno sott'olio.

Quest'ultimo alimento di I° qualità deve avere le masse muscolari tenere, compatte, colorito roseo chiaro, sapore tenero, conservato al puro olio di oliva in conformità alla vigente normativa igienico-sanitaria e di commercializzazione di prodotti alimentari.

Può essere impiegato solo tonno contenuto in latte da 2.5 Kg.

La quantità pro-capite di detto alimento da adottare per la preparazione dei primi piatti di pasta o riso è di gr. 20 sgocciolato.

Le marche da adottare a rotazione devono essere scelte tra le più note e qualificate.

Per la preparazione di primi piatti possono essere utilizzate le cozze e le vongole (fresche e/o congelate), la cui grammatura e porzione, sgusciata e sgocciolata non deve essere inferiore a gr. 20.

Altre soluzioni a base di pesce devono essere concordate con la Commissione Mensa.

RIEPILOGO DELL GRAMMATURE PRO-CAPITE DEL COMPONENTE BASE DEI PIATTI PIU' USUALI

Grammi per porzione e riferite a crudo ed al netto di eventuali scarti.

PRIMI PIATTI

Pasta asciutta	pasta	gr.100;
Pasta asciutta (all'uovo)	pasta	gr. 90;
Pasta con legumi:	pasta	gr. 40;
Pasta con patate:	pasta	gr. 30;
Pasta con minestrone	pasta	gr. 50;
Pasta in brodo:	pasta	gr. 60;
Risotto:	riso	gr.100;
Riso con legumi, verdure o in brodo:	riso	gr. 50;
Insalata di riso:	riso	gr.100;
Pomodori con riso:	riso	gr. 60 (per n.2 pomodori).

SECONDI PIATTI

Carni bovine:

- bollito di adulto e bocconcini	gr.200;
- hamburger:	gr.150;
- fegato di vitella	gr.150;
- arrosti, brasati e scaloppine:	gr.150;
- bistecca senza osso e fettine:	gr.150;
- polpette di carne:	gr.100;

tranne che la preparazione del bollito, deve essere escluso lo sfruttamento della carne di prima cottura.

Carni suine:

- bracirole:	gr.200;
- arrosto:	gr.150;
- salsicce n.2,	formato standard;
- wurstel:	gr.120;
- cotechino e zampone:	gr.130;
- spezzature	gr.250.

Carni ovine:

Coniglio:	gr.250;
-----------	---------

Pollo e tacchino:

- pollo in quarti puliti: gr.300;
- petti di pollo o tacchino: gr.130;
- coscio di tacchino: gr.200;

Pesce:

- alici, sarde, dentici, sogliole, spigole, merluzzi, calamari, pagelli, cernie, ombrine, orate, spigole: gr.200;
- gamberi: gr.180;
- baccalà, stoccafisso, palombo e pesci spada: gr.180;
- tonno sgocciolato: gr. 90;

Parmigiana di melanzane e zucchine:

- melanzane o zucchine: gr.150;
- mozzarella: gr. 60.

CONTORNI: (pesi dopo preparazione o cottura)

- fagioli, lenticchie, ceci, fave e piselli: gr.100;
- fagioli, fave e piselli (freschi e surgelati): gr.150;
- purea di patate e funghi: gr.120;
- piselli al prosciutto, carciofi, melanzane, agretti, zucchine e peperoni: gr.150;
- insalate di verdure crude: gr.150;
- cicoria, bieta, funghi cotti, spinaci, broccoletti, cavolfiore, finocchi, broccoli, pomodori, carote e patate: gr.200;
- carciofi interi: n.2 gr.250.

Per una maggiore varietà di scelta, su richiesta del CNR, è consentito l'impiego di ortaggi surgelati nei soli mesi di non produzione degli stessi. Il surgelamento e la conservazione di detti prodotti deve essere conforme alla vigente normativa igienico-sanitaria e di commercializzazione di prodotti alimentari.

PANE gr.100;

Grissini 2 confezioni

FRUTTA FRESCA

Tipo di frutta parte edibile su 100 gr. matura, minima per consumo (peso lordo):

albicocche	94%	200
ananas	57%	300
arance	80%	250
banane	65%	250

ciliegie	86%	200
cocomero	52%	350
fichi	75%	200
fragole	94%	170
loti	97%	200
mandaranci	87%	180
mandarini	80%	200
mele	94%	200
meloni (estate)	47%	350
nespole	66%	250
pere	91%	180
pesche	91%	180
prugne	89%	200
uva	94%	200
macedonia	91%	180
frutta sciroppata		150