

**ALLEGATO B) - TABELLA DIETETICA**

| <b>TABELLA DIETETICA PER FASCE</b>   | <b>Al crudo</b>   | <b>Nel piatto</b>   |
|--|---|---|
| <b>PRIMI PIATTI</b><br>Pasta<br>Riso<br>Gratinati (pasticcio, cannelloni)<br>Tortellini, ravioli<br>Gnocchi<br>Pasta all'uovo (fettuccine, pappardelle)<br><b>MINESTRONI O MINESTRE</b><br>Pasta<br>Riso<br>Passati di verdura, brodo<br>Pizza al taglio   | Gr. 100<br>Gr. 100<br>Gr. 250<br>Gr. 150<br>Gr. 220<br>Gr. 80<br><br>Gr. 30<br>Gr. 50<br>q.b.   | Gr. 430/450 condita<br>Gr. 300 non condito<br><br>Gr. 230<br>Gr. 420 conditi<br><br><br>Gr. 170 (gr. 250 come 2°)   |
| <b>SECONDI PIATTI</b><br><b>Carni di manzo</b><br>Fettina di fesa ai ferri<br>Bollito<br>Bocconcini o spezzatino<br>Fegato alla veneta<br>Brasato o stracotto<br>Roast beef<br>Hamburger<br><b>Carni di maiale</b><br>Scaloppa<br>Cotoletta alla milanese senza impanatura<br>Arrosto<br>Arista<br>Lonza con salsa tonnata<br><b>Carni di vitello</b><br>Vitello al forno<br>Vitello bollito<br>Scaloppa<br>Bocconcini<br><b>Carni di pollo</b><br>Bollito<br>Arrosto<br>Alla cacciatora | Gr. 140<br>Gr. 140<br>Gr. 200<br>Gr. 140<br>Gr. 200<br>Gr. 110<br>Gr. 110<br><br>Gr. 110<br>Gr. 110<br><br>Gr. 140<br>Gr.110<br><br><br>Gr. 140<br>Gr. 130<br>Gr. 100<br>Gr. 200<br><br>Gr. 250 | Gr.90/100<br>Gr.100/ 110<br>Gr.150<br>Gr.110<br>Gr.150<br>Gr.90<br>Gr. 90<br><br>Gr. 90/100<br>Gr. 140<br><br>Gr. 90<br>Gr. 90<br>Gr.110/120<br><br>Gr. 90/100<br>Gr. 100<br>Gr. 80<br>Gr. 150<br><br>Gr.220/ 230<br>Gr.220/ 230<br>Gr. 250 |

2024 Allegato B – Disciplinare Tecnico Gestione Mensa aziendale Brescia Trasporti S.p.A. -Brescia

|                                       |                            |                  |
|---------------------------------------|----------------------------|------------------|
| Asiago                                |                            | Gr. 140          |
| Mozzarella                            |                            | Gr. 140          |
| Stracchino                            |                            | Gr. 140          |
| Ricotta                               |                            | Gr. 140          |
| Grana padano                          |                            | Gr. 150          |
| Formaggio spalmabile tipo Filadelfia  |                            | Gr. 100          |
| NB: formaggi 50% se come primo piatto |                            | Gr. 120          |
| <b>CONTORNI</b>                       |                            |                  |
| <b>Verdure cotte</b>                  |                            |                  |
| Verdure cotte in insalata             |                            | Gr. 200          |
| Patate lesse o fritte                 |                            | Gr. 200          |
| <b>Verdure crude</b>                  |                            |                  |
| Insalata tipo lattuga                 |                            | Gr. 90           |
| Insalata mista di stagione            | (insalata-pomodori-carote) | Gr. 140          |
| pomodori                              |                            | Gr. 180          |
| Carote julienne                       |                            | Gr. 130          |
| Insalata russa                        |                            | Gr. 120          |
| Insalata di sedano                    |                            | Gr. 120          |
| polenta                               |                            | Gr. 300          |
| <b>DESSERT</b>                        |                            |                  |
| Frutta fresca di stagione             |                            | Gr. 160/180      |
| Frutta cotta di stagione              |                            | Gr. 200          |
| Budino                                |                            | Gr. 110          |
| Macedonia                             |                            | Gr. 200          |
| Yogurt                                |                            | Gr. 125          |
| gelato                                |                            | Gr. 50           |
| <b>Burro</b>                          |                            |                  |
| Per pasta                             |                            | Gr. 10           |
| Per riso                              |                            | Gr. 10           |
| <b>Formaggio grana</b>                |                            |                  |
| Per pasta                             |                            | Gr. 10           |
| Per riso                              |                            | Gr. 10           |
| Per minestre                          |                            | Gr. 10           |
| <b>PANE FRESCO o GRISSINI</b>         |                            | Gr. 100 / Gr. 50 |

N.B. I pesi elencati sono da riferire a generi a crudo e ad alcuni dei principali alimenti da utilizzare

Gli aromi per la confezione dei cibi, anche se non citati nella tabella si intendono inclusi a seconda delle necessità.

**INSALATONA SOSTITUTIVA**

(sostituisce secondo e contorno – primo, pane e bevanda esclusi)

Le insalatone dovranno essere proposte, al pari degli altri piatti, in diverse composizioni secondo i menù stagionali, organizzati ciascuno su quattro settimane.

Le insalatone dovranno essere costituite da un misto tra diverse tipologie di insalate, altri ortaggi, carne, pesce, formaggi, uova, legumi, ecc. in modo da costituire dal punto di vista calorico e nutrizionale, oltre che dell'appagamento per chi la consuma, un pasto completo a tutti gli effetti.

Si riporta, a titolo puramente esemplificativo, la composizione di due insalate:

**Insalatona tipo A**

- **Insalata mista = 150 gr**
- **Pomodori = 50 gr**
- **Carote = 50 gr**
- **Olive nere = 40 gr**
- **Emmenthal = 30 gr**
- **Scamorza = 30 gr**

**Insalatona tipo B**

- **Insalata mista = 150 gr**
- **Pomodori = 50 gr**
- **Mais = 50 gr**
- **Carote = 50 gr**
- **Uova sode = 1**
- **Mozzarelline = 50 gr**