

**ASL
DELLA PROVINCIA DI VARESE**

ALLEGATO “A4”

Lotto 4 – Dietetico ASL DELLA PROVINCIA DI VARESE

INDICE

VITTO COMUNE.....	2
Giornata alimentare per il vitto comune dipendenti	4
Razioni individuali adulti: dipendenti.....	4
SCHEMA VITTO COMUNE UTENTI ADULTI DA 2000 KCAL	6

VITTO COMUNE

Le caratteristiche nutrizionali del vitto comune devono essere dettagliatamente definite e la composizione bromatologica deve rispettare precise indicazioni, prevedendo un'equilibrata ripartizione tra i vari principi nutritivi.

I fabbisogni energetico-nutrizionali seguono le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti revisione 1996) in associazione alle raccomandazioni fornite dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione 2003).

La preparazione e la cottura degli alimenti prevedono:

- sgrassatura delle carni;
- accurato lavaggio e ammollo in acqua con bicarbonato o amuchina per frutta e verdura sia di prima che di quarta gamma;
- scelta di cotture che preservino nelle verdure gli apporti di sali minerali e vitamine;
- utilizzo di quantità di condimento controllate.

Apporto calorico consigliato per la giornata alimentare di un dipendente:

- **Kcal 2000**

Apporti medi consigliati, per la giornata alimentare di un utente a dieta libera, di:

- **Proteine:** 15-16% delle calorie totali
- **Lipidi:** 25-30% delle calorie totali
- **Glucidi:** 55-60% delle calorie totali

Questo menù è il risultato di un compromesso fra il tentativo di proporre un'alimentazione equilibrata e la ricerca di assicurare preparazioni il più possibile varie ed appetibili. È stato elaborato seguendo i "criteri di stesura del menù base" delle Linee Guida per la Ristorazione Ospedaliera della Regione Lombardia maggio 2009.

Il menù, differente nelle stagioni estate ed inverno, è articolato su un periodo di due/quattro settimane e si basa sul rispetto della stagionalità di frutta, verdura e delle preparazioni.

Le ricette sono standardizzate, definite anche nelle modalità di preparazione e cottura dei cibi, nel rispetto di una cucina dietetica garantendo gusto e palatabilità. Sono previsti anche piatti modicamente

elaborati che tengono in considerazione le tradizioni alimentari del territorio. Per questi motivi la composizione bromatologica si discosta leggermente dai fabbisogni raccomandati.

La ditta appaltatrice dovrà garantire la presenza del ricettario delle preparazioni del dietetico ospedaliero vigente, dei menù predisposti. L'Azienda appaltante si riserva di visionare e dare indicazione per eventuali variazioni alle ricette.

I criteri e le modalità di approvvigionamento delle materie prime vengono definiti privilegiando una logica di filiera corta, favorendo l'utilizzo di prodotti freschi, dove possibile che esprimono la tipicità delle produzioni agroalimentari del territorio a marchio garantito. Questo per assicurare e sperimentare modelli ecosostenibili, valorizzando nel contempo la qualità e di conseguenza il soddisfacimento dell'utente.

Per le festività principali (Natale, Santo Stefano, Capodanno, Epifania, Pasqua, Ferragosto) è previsto uno speciale menù - da erogare in uno dei due giorni lavorativi precedenti la festività - comprensivo di antipasto, primo, secondo, contorno, frutta e dolce caratterizzato da pietanze tipiche, senza incremento di prezzo per l'Azienda Ospedaliera. Come ogni menù andrà autorizzato dalla UOS di Dietetica e Nutrizione Clinica.

Nel corso dell'appalto la Ditta dovrà integrare, secondo le necessità dell'Azienda, la composizione dei pasti con l'inserimento di ulteriori voci le cui caratteristiche dovranno essere concordate tra le parti, senza alcun onere aggiuntivo.

L'Azienda appaltante effettuerà controlli qualitativi e quantitativi dei pasti e la SS di Dietetica e Nutrizione Clinica si riserva di apportare variazioni sulle quantità delle porzioni di riferimento a seguito di attenta e circostanziata valutazione di eventuali reclami in merito alle grammature.

Giornata alimentare per il vitto comune dipendenti

Pranzo

PRIMO PIATTO Alternative fisse	Primo asciutto del giorno
	Primo in brodo del giorno
	Pasta in bianco o al pomodoro
	Riso in bianco o al pomodoro
SECONDO PIATTO Alternative fisse	Secondo del giorno
	Carne ai ferri
	Pesce al vapore
	Crescenza
	Prosciutto cotto senza glutine, lattosio, polifosfati
	Yogurt magro alla frutta
CONTORNO Alternative fisse	Contorno del giorno
	Insalata verde
	Verdura cruda
	Verdura cotta
FRUTTA Alternative fisse	Frutta fresca di stagione
	Succo di frutta
PANETTERIA Alternative fisse	Pane comune
	Grissini
	Pane integrale
	Patate lessate
BEVANDA	dispensatore di Acqua minerale gassata
	dispensatore di Acqua minerale naturale
	3 Bibite a scelta (ACE, aranciata, ecc. senza zuccheri aggiunti)
CONDIMENTI MONODOSE	Olio extravergine di oliva
	Aceto
	Sale
	Pepe
	Peperoncino
	Noce moscata grattugiata
	Grana Padano/ Parmigiano grattugiato

Razioni individuali adulti: dipendenti

ALIMENTI	UNITA' DI MISURA	Peso crudo	Peso cotto
Pane fresco comune confezionato	grammi	50	
Pane fresco integrale confezionato	grammi	2 monoporzioni da 30 grammi	
Fette biscottate comuni monoporzione (1 pacchetto g 15)	grammi	30	
Fette biscottate integrali monoporzione (1 pacchetto g 15)	grammi	30	
Grissini "tipo torinesi" monoporzione (1 pacchetto g 15)	grammi	30	

Cracker salati in superficie (1 pacchetto g 30)	grammi	30	
Galette di riso (1 pacchetto g. 20-25)	grammi	10-13	
Pasta anche integrale o riso o cereali minori "ASCIUTTI"	grammi	100	200
Pasta o riso o cereali minori "IN BRODO"	grammi	40	100
Semolino o creme di cereali "IN BRODO"	grammi	40 in 200ml	
Pasta ripiena asciutta	grammi		200
Pasta ripiena in brodo	grammi	60	
Gnocchi di patate	grammi		200
Lasagne	grammi		250
Polenta	grammi		250-300
Pizza margherita	grammi		250
Brodo (carne o vegetale)		q.b	q.b
Carne "CON OSSO" di qualsiasi qualità ammessa nel capitolato	grammi	150	120
Carne "SENZA OSSO" di qualsiasi qualità ammessa nel capitolato	grammi	120	90
Carne in scatola in gelatina (1 scatoletta g 140)	grammi	140	
Hamburger/Svizzera di sola carne (rossa o bianca)	grammi	100	100
Hamburger di soia	grammi	100	
Filetto di pesce "SENZA OSSO" di qualsiasi qualità ammessa nel capitolato	grammi	150	120
Filetto di pesce "CON OSSO" di qualsiasi qualità ammessa nel capitolato	grammi	170	130
Tonno in scatola all'olio di oliva (1 scatoletta g 85)	grammi	85	
Tonno in scatola al naturale (1 scatoletta g 85)	grammi	85	
Tonno in scatola all'olio di oliva o al naturale (1 latta grande) per sughi	grammi	> 1500	
Formaggio fresco (monoporzione g 100)	grammi	100	
Formaggio a pasta dura al taglio	grammi	70	
Parmigiano/grana (monoporzione)	grammi	30	
Legumi secchi (piatto unico con pasta o riso)	grammi	30	
Legumi freschi/surgelati (piatto unico con pasta o riso)	grammi	90	
Uova pastorizzate (g. 60 corrisponde ad 1 uovo intero)	grammi	120	
Affettati/salumi: p.crudo/p.cotto/bresaola/speck/mortadella/salame/pancetta	grammi	70	
Verdura cruda a foglie	grammi	60	
Verdura cruda	grammi	150-200	
Verdura cotta in foglia	grammi		150
Verdura cotta	grammi		150
Patate	grammi	200	
Purè di patate (vedi ricetta)	grammi		250
Frutta fresca compresa quella al taglio (melone*, anguria, ananas)	grammi	180-200	150
Frutta cotta	grammi	180-200	150
Mousse di frutta vari gusti (1 scatoletta g100)	grammi	100	
Spezie	grammi	q.b.	q.b.
Aromi	grammi	q.b.	q.b.
Olio extravergine di oliva (1 bustina g.10)	grammi	10	
Olio di arachidi	Usati in cucina e nelle diete speciali ove sono indicate le quantità da utilizzare		
Olio di mais			
Burro (g. 250-500)			
Burro (1 burrino g 8)	grammi	8	
Aceto di vino	grammi	q.b.	
Sale fino iodato	grammi	1	
Sale fino e grosso iodato (conf. Kg 1)	grammi	q.b	
Grana Padano/ Parmigiano grattugiato (1 bustina g 5)	grammi	5	

Gelato fior di latte o alla fragola	grammi	100	
Dolce (torta e strudel di mele, dolce delle festività)	grammi	100	

Il brodo di carne non contiene carne di manzo ne carne di maiale

* Il melone è un frutto. Se nel menù è previsto in una ricetta (ad esempio prosciutto e melone), deve essere segnalato che rappresenta la frutta di quel pasto e rispettare la grammatura (180-200 grammi)

SCHEMA VITTO COMUNE UTENTI ADULTI DA 2000 KCAL

Proteine = 83,58 grammi = 17* % delle Kcal totali	Fibra = 29,77 g.
Lipidi = 64,92 grammi = 29 % delle Kcal totali	Colesterolo = 231,3 mg
Glucidi = 290,04 grammi = 54 % delle Kcal totali	

* La percentuale proteica è leggermente superiore a quella indicata nelle linee guida perché molti alimenti proteici sono offerti in monoporzione.

PRANZO:			
Pasta o riso asciutti	g. 100		
Secondo piatto:			
Carne	g. 120	4	volte alla settimana
Pesce	g. 150	3	volte alla settimana
Legumi secchi/freschi	g. 30 /g.90	2	volte alla settimana PREVEDERE TUTTI I GIORNI PER VEGETARIANI
Affettati	g. 70	2	volta alla settimana
Uova	n. 2 (120 g.)	1	volta alla settimana
Formaggi freschi	g. 100	1	volta alla settimana
Formaggi stagionati	g. 70	1	volta alla settimana
Verdura cruda o cotta	g. 150		
Pane integrale	g. 60		
Frutta fresca	g. 200		
Olio extravergine di oliva	g. 10		
+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g.10), aceto, sale, formaggio grattugiato (g.5)			

Gli alimenti di questo schema base possono essere sostituiti come indicato nella tabella "GIORNATA ALIMENTARE PER IL VITTO COMUNE DIPENDENTI" secondo i quantitativi riportati nella tabella "RAZIONI INDIVIDUALI ADULTI: DIPENDENTI"