

ALLEGATO TECNICO

Composizione del pasto:

Il pasto oggetto della prestazione richiesta è composto da:

- **un 1° piatto** (a scelta tra quattro proposti ogni giorno, di cui due piatti asciutti, una minestra ed un primo piatto in bianco pasta/ riso);
- **un 2° piatto** (a scelta tra tre proposti ogni giorno, di cui due di carne): il pesce dovrà essere distribuito almeno due giorni a settimana; a richiesta del commensale ogni giorno dovrà essere disponibile un tipo di secondo al fry-top, con rotazione di carne, pesce e formaggio;
- **un contorno** (previste 3 varianti fra le quali almeno uno di verdure crude);
- **un panino** (pane bianco o panino integrale)
- **un frutto** (frutta di stagione di qualità extra o di prima qualità) o un dessert;
- **acqua minerale** naturale o effervescente in bottiglietta da ½ litro.

Alternative:

- Alternativa al 1° piatto
 - 1 Yogurt (120 gr.)
 - 1 Frutto
 - 1 Dessert
- Alternativa al 2° piatto
 - 2 Yogurt (tot. 240 gr.)
 - Salumi misti (80 gr.)
 - Formaggi assortiti (80 gr.)
 - Mozzarella (125 gr.)
 - Carne ai ferri (100 gr)
 - Tonno in scatola in olio d'oliva
- Alternativa pranzo d'asporto **"lunch box 1"**
 - n° 2 panini farciti (insaccato + formaggio + verdura)
 - n° 1 frutto
 - n° 1 acqua minerale da 0,50
 - n° 1 bibita in lattina oppure yogurt

"lunch box 2"

 - n° 1 panino semplice
 - n° 1 insalatona (verdure miste + formaggio/tonno/insaccati/) + condimenti monodose e posate usa e getta in confezione sigillata
 - n°1 frutto oppure yogurt
 - n°1 acqua minerale da 0,50

Condimenti:

Sempre disponibili sul tavolo di servizio in sala: olio di oliva extravergine, aceto e aceto balsamico, sale e pepe.

Per la preparazione delle pietanze in cucina dovranno essere utilizzati esclusivamente: olio extravergine d'oliva, olio di semi di arachide, margarina, burro.

Allegati:

1. Elaborati grafici Locali
2. All. A) – Attrezzature/Apparecchiature/Arredi CUCINA

Menù:

I menù, articolati in estivi ed invernali, costituiti utilizzando la totalità delle tipologie di pietanze elencate nelle pagine seguenti, verranno presentati ogni 30 giorni alla Stazione Appaltante per la necessaria approvazione ed avranno una rotazione a cadenza quindicinale. Sardegna Ricerche verificherà che il Gestore predisponga i menù utilizzando tutte le varianti indicate nelle pagine seguenti.

Il Gestore è obbligato a fornire pasti predisposti nella cucina messa a disposizione da Sardegna Ricerche.

In nessun caso il Gestore fornirà pasti preconfezionati o congelati.

Di seguito viene presentato un esempio di menù settimanale, che preveda quotidianamente una alternativa vegetariana, formulato sulla base dell'elenco di pietanze possibili riportato di seguito.

Giorno Settimana	Primi	Secondi	Contorni
LUNEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> • Malloreddus alla Campidanese • Penne alla Carbonara • Zuppa di verdure 	<ul style="list-style-type: none"> • Scaloppa al vermentino • Spezzatino di manzo con patate • Pizza vegetariana 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinaci al burro • Funghi trifolati • Insalata – Insalata mista
MARTEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto gamberi e zucchine • Farfalle al ragù • Cappelletti in brodo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo alla cacciatora • Rollata di manzo farcita • Orata alla greca 	<ul style="list-style-type: none"> • Purea di patate • Piselli al prosciutto • Insalata – Insalata mista
MERCOLEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> • Pennette all'arrabbiata • Maccheroni al tonno • Pasta e ceci 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrosto misto di carni • Cotoletta alla Milanese • Melanzane alla parmigiana 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate al rosmarino • Zucchine gratinate • Insalata – Insalata mista
GIOVEDÌ	<ul style="list-style-type: none"> • Lasagne all'emiliana • Orecchiette ai broccoli e pesto • Pasta e lenticchie 	<ul style="list-style-type: none"> • Scaloppa di vitellone al limone • Braciola burro e salvia • Frittata di piselli 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate fritte • Bietola saltata • Insalata – Insalata mista
VENERDÌ	<ul style="list-style-type: none"> • Farfalle alla Carlofortina • Pennette alla pescatora • Minestrone di verdure 	<ul style="list-style-type: none"> • Filetto di cernia gratinato • Seppie in umido • Coniglio alla cacciatora 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate lionese • Finocchi al parmigiano • Insalata – Insalata mista
ALTERNATIVE	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta in bianco • Riso in bianco • Yogurt • Frutta di stagione 	<ul style="list-style-type: none"> • Formaggi assortiti • Salumi al taglio • Carne ai ferri • Tonno in scatola 	

Allegati:

1. Elaborati grafici Locali
2. All. A) – Attrezzature/Apparecchiature/Arredi CUCINA

Primi Piatti

Paste di semola di grano duro

bucatini all'amatriciana
conchiglie all'emiliana
farfalle al ragù
fusilli ai 4 formaggi
gnocchi al pomodoro
lasagne all'Emiliana
linguine al pesto
linguine all'acciuga
linguine alle vongole o cozze
maccheroni al pomodoro e basilico
maccheroni al tonno
maccheroni all'arrabiata
maccheroni con prosciutto e piselli
maccheroni pasticciati
Orecchiette ai broccoli e pesto
penne rigate alla bolognese
penne rigate allo zafferano
Penne alla Carbonara
Penne all'arrabiata
ravioli al ragù
spaghetti aglio olio e peperoncino
spaghetti alla carbonara
spaghetti alla napoletana
spaghetti alla puttanesca
tortiglioni al sugo di carne
Malloreddus alla Campidanese
Fregola con arselle
Ravioli burro e salvia
Tortellini prosciutto e panna

Risotti

risotto alla milanese
risotto alla paesana
risotto alla parmigiana
risotto con fegatini
risotto con zafferano e salsiccia
risotto con radicchio
risotto con carciofi
risotto con funghi (boscaiola)

Minestre e zuppe

cappelletti in brodo
minestra di riso e patate
minestrone alla campagnola
minestrone con pasta
minestrone con riso
passato di legumi con crostini
pasta e ceci
pasta e fagioli
Pasta e lenticchie
pasta e patate alla sorrentina
pastina in brodo
riso in brodo con fegatini di pollo
semolino in brodo
zuppa di fagioli bianchi alla fiorentina
zuppa di verdure

Allegati:

1. Elaborati grafici Locali
2. All. A) – Attrezzature/Apparecchiature/Arredi CUCINA

GRAMMATURE

Primi Piatti

Le grammature dei primi piatti sono a discrezione del commensale

Secondi Piatti

Carne di Vitellone

Grammi a crudo

Arrosto di vitellone al forno	120
Arrosto di carni varie	120
Battuta alla Parmigiana	100
Bollito	120
Brasato	120
Fettina ai ferri	100
Goullasch all'ungherese	130
Piccatina al limone	100
Roast-beef all'inglese	100
Rollata di vitellone farcita	130
Scaloppa di vitellone alla milanese	100
Scaloppa di vitellone alla bolognese	100
Scaloppa di vitellone alla pizzaiola	100
Scaloppa di vitellone alle erbe aromatiche	100
Scaloppa di vitellone al vermentino	100
Spezzatino	130

Carne di vitello

Grammi a crudo

Arrosto di vitello al forno	120
Bocconcini di vitello al pomodoro	130
Reale al forno	120
Spalla glassata	120
Vitello tonnato	100

Carne di maiale

Grammi a crudo

Arista alla toscana	120
Braciola ai ferri	130
Braciola burro e salvia	130
Cosciotto al forno	120
Cosciotto al latte	120
Cotoletta alla milanese	100
Nodino ai ferri	130
Nodino alla sassi	130
Saltimbocca alla romana	100
Scaloppa al limone	100
Scaloppa alla valdostana	100
Scaloppine al vino bianco	100
Scaloppine all'agro	100
Scaloppine alla pizzaiola	100

Allegati:

1. Elaborati grafici Locali
2. All. A) – Attrezzature/Apparecchiature/Arredi CUCINA

Carni bianche**Grammi a crudo**

Arrosto di tacchino (cotto)	080
Arrosto di tacchino glassato	120
Coniglio al forno con olive	250
Coniglio alla cacciatora	250
Fusi di tacchino al forno	300
Ossibuchi di tacchino gremolati	150
Petti di pollo al limone	100
Petti di pollo alla crema	100
Pollo alla cacciatora	250
Pollo alla diavola	250
Pollo arrosto	250
Pollo bollito	250

Pesce**Grammi a crudo**

Bastoncini di pesce (prefritti)	120
Filetto di cernia	100
Filetto di merluzzo alla milanese	130
Filetto di nasello	130
Filetto di persico di mare	100
Filetto di platessa impanato	100
Frittura di pesce	150
Insalata di mare	150
Nasellino al forno	180
Nasellino alla marinara	180
Nasellino bollito con olio e limone	180
Nasellino intero bollito con salsa tartara	180
Palombo alla marinara	130
Palombo alla pizzaiola	130
Seppie alla livornese	050
Seppie in umido	150
Trancio di nasello	150
Trota alla mugnaia	150
Orata o spigola	150
Insalata di polpi	150

Piatti vari**Grammi a crudo**

Bocconcini di mozzarella	100
Hamburger ai ferri, pomodoro o burro	100
Hamburger alla lionese	100
Insalata capricciosa	130
Insalata viennese	130
Involtini al prosciutto con insalata russa	200
Melanzane alla parmigiana	200
Mozzarella alla caprese	200
Salsiccia al vino bianco	130
Sofficini al formaggio	100
Spiedini ai ferri	150
Torte salate assortite	200

Allegati:

1. Elaborati grafici Locali
2. All. A) – Attrezzature/Apparecchiature/Arredi CUCINA

Verdure ripiene	200
Wurstell ai ferri	100

Uova	Numero
Frittata al formaggio	2
Frittata al prosciutto	2
Frittata alla paesana	2
Frittata alle verdure	2
Omelette al prosciutto	2

Salumi affettati	Grammi a crudo
Bresaola	70
Coppa	70
Pancetta	100
Prosciutto cotto	100
Prosciutto crudo	70
Salame	100
Speck	70
Mortadella di Bologna puro suino	100

Formaggi	Grammi a crudo
Misti	100
Mozzarella	
Ricotta	

Contorni	Grammi a crudo
Carote	150
Cavolfiori	150
Fagiolini	150
Finocchi	150
Funghi trifolati	080
Insalata verde (cuppettone, lattuga, romanella ecc.)	080
Insalata mista (insalata, pomodori)	150
Melanzane	150
Patate	200
Peperoni	200
Piselli	150
Pomodori	200
Spinaci	150
Zucchine	150

All. D) – Attrezzature/Apparecchiature/Arredi CUCINA

Allegati:

1. Elaborati grafici Locali
2. All. A) – Attrezzature/Apparecchiature/Arredi CUCINA