



# COMUNE DI SINNAI

(Provincia di Cagliari)

SETTORE ECONOMICO SOCIALE, PUBBLICA ISTRUZIONE, CULTURA, BIBLIOTECA E POLITICHE  
DEL LAVORO

## CAPITOLATO PRESTAZIONALE DELLA CONCESSIONE DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

CIG N. 6408982B3F

Periodo: 1° Ottobre 2015 – 30 Giugno 2016

### ALLEGATO N. 3

TABELLE VARIAZIONE PESI AL COTTO E CRUDO

**VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA**  
**(peso cotto corrispondente a 100 g di alimento crudo, parte edibile)**

Tabella di conversione crudo cotto ricavate dalle indicazioni dell'I.N.R.A.N. (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

<b>BOLLITURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>Cereali e derivati</b>	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
<b>Legumi freschi</b>	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
<b>Legumi secchi</b>	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
<b>Verdure e ortaggi</b>	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
Cipolle	73	

	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Porri	98
	Rape	93
	Spinaci	84
	Topinambur	100
	Zucchine	90
<b>Carni</b>		
	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
<b>Pesci surgelati</b>		
	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86

<b>FRITTURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>Vegetali</b>	Melanzane	80
	Patate, a spicchi	64
	Peperoni	60
	Zucchine, fettine	76
<b>Carni</b>		
	Bovino adulto / maiale, fettina	74
	Bovino adulto, fettina panata	88
	Pollo (petto)	83
	Tacchino (petto)	85
<b>Frattaglie</b>		
	Cuore (bovino adulto)	65
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)	75
	Milza di bovino	74
	Rene di bovino	71
<b>Pesci e molluschi</b>		
	Acciuga o alice	67
	Aguglia	62
	Anguilla	66

	Lattarini	40
	Polpo	36
	Sarda	59
	Sgombro o maccarello	78
	Tonno (trance)	78
<b>Varie</b>	Funghi prataioli	53
	Funghi coltivati pleurotes	85
	Frittata con verdure (zucchine, carciofi, biette, cipolle)	75
	Uovo al tegamino	90

<b>ARROSTIMENTO</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>Carni</b>	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
	Tacchino (petto)***	72
<b>Pesci surgelati</b>	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
<b>Varie</b>	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

*\*Griglia \*\*Forno a gas \*\*\*Forno a microonde*

Il Concessionario può sottoporre all'Amministrazione comunale per approvazione tabelle di grammature a cotto degli alimenti elaborate presso il centro di cottura in funzione dei diversi parametri impiegati influenzanti il calo peso: caratteristiche delle derrate impiegate (fresche, surgelate, ecc.), tipo di cottura effettuato, tipo di attrezzatura impiegato, ecc.



ARROSTIMENTO

# VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA

PESO COTTO CORRISPONDENTE A  
100 g DI ALIMENTO CRUDO, PARTE EDIBILE

ALIMENTO

PESO COTTO (g)

<b>Carni</b>	Bovino adulto, carne magra**	54
	Bovino adulto, carne magra***	56
	Bovino adulto, fettina*	73
	Maiale, fettina*	75
	Pollo (petto)*	89
	Pollo (petto)**	67
	Pollo (petto)***	76
	Tacchino (petto)*	89
	Tacchino (petto)**	69
Tacchino (petto)***	72	
<b>Frattaglie</b>	Cuore (bovino)*	56
	Fegato (castrato, cavallo, maiale, bovino adulto)*	64
	Milza (bovino)*	77
	Rene (bovino)*	64
<b>Pesci</b>	Aguglia*	63
	Anguilla*	72
	Cefalo muggine**	75
	Cernia**	79
	Dentice**	71
	Merluzzo*	68
	Sarda*	69
	Sgombro o maccarello*	73
	Sogliola**	70
	Spigola**	75
	Tonno (trance)**	74
Trota**	73	
<b>Pesci surgelati</b>	Cernia**	80
	Dentice**	75
	Merluzzo**	70
	Sogliola**	69
Spigola**	76	
<b>Varie</b>	Melanzane*	40
	Peperoni*	93
	Peperoni**	96

\*Griglia \*\*Forno a gas \*\*\*Forno a microonde

FONTE: INRAN



# VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA

PESO COTTO CORRISPONDENTE A  
100 g DI ALIMENTO CRUDO, PARTE EDIBILE

<b>BOLLITURA</b>	<b>ALIMENTO</b>	<b>PESO COTTO (g)</b>
<b>Cereali e derivati</b>	Pasta all'uovo secca	299
	Pasta di semola corta	202
	Pasta di semola lunga	244
	Riso brillato	260
	Riso parboiled	236
	Tortellini freschi	192
<b>Legumi freschi</b>	Fagiolini	95
	Fave	80
	Piselli	87
<b>Legumi secchi</b>	Ceci	290
	Fagioli	242
	Lenticchie	247
<b>Verdure e ortaggi</b>	Agretti	86
	Asparagi	96
	Bieta	86
	Broccoletti a testa	96
	Broccoletti di rapa	95
	Carciofi	74
	Cardi	60
	Carote	87
	Cavolfiore	93
	Cavoli di Bruxelles	90
	Cavolo broccolo verde ramoso	57
	Cavolo cappuccio verde	99
	Cavolo verza	100
	Cicoria di campo	100
	Cicoria da taglio coltivata	80
	Cipolle	73
	Cipolline	78
	Finocchi	86
	Patate con buccia	100
	Patate pelate	87
	Porri	98
Rape	93	
Spinaci	84	
Topinambur	100	
Zucchine	90	



# VARIAZIONI IN PESO DEGLI ALIMENTI CON LA COTTURA

PESO COTTO CORRISPONDENTE A  
100 g DI ALIMENTO CRUDO, PARTE EDIBILE

## BOLLITURA

	ALIMENTO	PESO COTTO (g)
<b>Carni</b>	Bovino adulto, carne magra	66
	Pollo (petto)	90
	Pollo (petto e coscio)	76
	Tacchino (petto)	98
	Tacchino (coscio)	70
<b>Pesci</b>	Aguglia	86
	Cefalo muggine	85
	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	86
	Orata	86
	Sgombro o maccarello	65
	Sogliola	83
	Spigola	86
Tonno (trance)	80	
<b>Pesci surgelati</b>	Cernia	86
	Dentice	85
	Merluzzo	83
	Spigola	86

FONTE: INRAN