

**PROCEDURA APERTA PER L’AFFIDAMENTO DEL SERVIZIO DI RISTORAZIONE  
E BAR PRESSO IL CENTRO DI PREPARAZIONE OLIMPICA “GIULIO ONESTI” DI  
ROMA**

**ALLEGATO N.3**

***Specifica tecnica relativa alle frequenze e alla composizione dei menu***

## **STRUTTURA DEL MENU**

La struttura del menu è variabile, pertanto dà la possibilità all'utente di scegliere, per ciascuna portata, tra più preparazioni gastronomiche tra loro equivalenti, componendo il proprio pasto secondo i gusti personali.

La struttura del menu giornaliero prevede:

### **- Pranzo**

- Un primo piatto a scelta tra 4 di cui 2 fissi e 2 variabili
- Un secondo piatto a scelta tra 4 di cui 2 fissi e 2 variabili
- Un contorno a scelta tra 4 caldi
- Un contorno a scelta tra 4 freddi
- Tre frutti freschi o cotti garantendone la variabilità giornaliera
- Pane a scelta tra: un panino e su richiesta crackers o grissini
- Acqua

### **- Cena**

- Un primo piatto a scelta tra 4 di cui 2 fissi e 2 variabili
- Un secondo piatto a scelta tra 4 di cui 2 fissi e 2 variabili
- Un contorno a scelta tra 4 caldi
- Un contorno a scelta tra 4 freddi
- Tre frutti freschi o cotti garantendone la variabilità giornaliera
- Pane a scelta tra: un panino e su richiesta crackers o grissini
- Acqua

Struttura del pasto - PRANZO:

<b>PRIMO</b>	A scelta tra 4:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 a base di pasta o riso asciutti conditi o paste speciali</li> <li>• 1 minestra di verdura o legumi</li> <li>• 1 pasta o riso in bianco</li> <li>• 1 pastina o semolino in brodo</li> </ul>
<b>SECONDO</b>	A scelta tra 4:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 a base di carne</li> <li>• 1 a base di pesce, verdure, formaggi o uova</li> <li>• 1 salume</li> <li>• 1 formaggio</li> </ul>
<b>CONTORNO</b>	A scelta tra 3:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 contorni cotti</li> <li>• 1 contorno crudo</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	A scelta tra 2:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 varietà giornaliere</li> </ul>
<b>PANE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino</li> </ul>
<b>ACQUA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• acqua minerale in bottiglia</li> </ul>

Struttura del pasto - CENA:

<b>PRIMO</b>	A scelta tra 3:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 a base di pasta o riso asciutti conditi o minestra di verdura o legumi</li> <li>• 1 pasta o riso in bianco</li> <li>• 1 pastina o semolino in brodo</li> </ul>
<b>SECONDO</b>	A scelta tra 3:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 a base di carne, pesce, verdure, formaggi o uova</li> <li>• 1 salume</li> <li>• 1 formaggio</li> </ul>
<b>CONTORNO</b>	A scelta tra 2:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 contorno cotti</li> <li>• 1 contorno crudo</li> </ul>
<b>FRUTTA</b>	A scelta tra 2:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 varietà giornaliere</li> </ul>
<b>PANE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 panino</li> </ul>
<b>ACQUA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• acqua minerale in bottiglia</li> </ul>

## MENÙ COLAZIONE

Una scelta fra i seguenti:

Bevanda di Latte bianco Bevanda di Latte bianco + bevanda di orzo Bevanda di orzo Bevanda di Tea Bevanda al cacao Bevanda alla Camomilla Yogurt naturale (magri e interi)	Pane bianco Pane integrale Brioche confezionata Fette biscottate Biscotti secchi
Zucchero in bustine Limone monoporzione	Marmellata – Confettura monoporzione Miele monoporzione

**NB:** tutte le bevande sono ottenute da prodotti solubili

Al fine dell'alimentazione degli Atleti presenti si indica che nella Colazione A Buffet si dovrà prevedere di far trovare i seguenti alimenti:

- Frutta di stagione (se possibile anche fette di melone d'inverno , fette di ananas, macedonia di frutta fresca non zuccherata , mele e prugne cotte senza aggiunta di zucchero)
- Latte (preferibilmente parzialmente scremato).
- Caffè.
- The'.
- Yogurt (magro, magro alla frutta).
- Spremute di agrumi e succhi di frutta senza aggiunta di zucchero
- Fette biscottate ( normali ed integrali).
- Crakers non salati ( normali ed integrali).
- Fette di pane o panini ( casereccio, senza sale , integrale, evitare il pane all'olio).
- Cereali soffiati (corn flakes normali, riso soffiato, fiocchi di avena ecc., evitare i muesli.)
- Brioches, oppure merendine oppure fette di torte casalinghe (brioche integrali tipo buondi integrale; oppure cornetti integrali al miele; oppure crostatine di marmellata; oppure torta di carote; oppure pan di spagna; oppure tortine di frutta; oppure plum cake; oppure ciambellone al cacao; ecc.)
- Marmellata (mono-porzioni alberghiere).
- Miele (mono-porzioni alberghiere).
- Burro (mono porzioni alberghiere).
- Monoporzioni. di grana, fontina, groviera, formaggio dolce, formaggio spalmabile light, formaggini light.
- Fette di prosciutto cotto o crudo.
- Zucchero e dolcificante

L'atleta può così comporre liberamente la sua prima colazione secondo le indicazioni individuali

## PASTI PER RICORRENZE

Il Fornitore deve garantire, senza alcun onere aggiuntivo, l'integrazione dei pasti da consumarsi in occasione di **ricorrenze particolari** (religiose o civili) concordate fino ad un massimo di n.5 annue.

La composizione del menu per il pranzo, in tali circostanze, deve comprendere:

- Primo piatto
- Secondo piatto

- Contorno
- Frutta
- **Dolce (integrazione)**
- **Spumante (integrazione)**
- Pane

Sempre in relazione alle esigenze degli Atleti a Pranzo e Cena dovranno essere previste le seguenti pietanze all'interno del menù.

- Pasta/riso al pomodoro o in bianco
- Carne bianca o rossa da cuocere al momento, ai ferri
- Piatto freddo (prosciutto(formaggi))
- Almeno due contorni, uno crudo e uno cotto

## PRIMA SETTIMANA PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Fusilli con melanzane	Pasta al tonno	Pasta al ragù di carne	Pasta alla mediterranea	Pasta al ragù di pesce	Risotto agli asparagi	Riso mari e monti
Riso con piselli	Pasta integrale con zucchine	Insalata di farro con mozzarella	Riso integrale al pomodoro e funghi	Insalata di riso (mais e legumi)	Pasta integrale con ricotta	Lasagna
Filetto di bovino	Merluzzo al pomodoro	Hamburger di manzo	Polpettone di bovino	Dentice all'acqua pazza	Spiedini di carne mista	Hamburger di soya
Scaloppine di tacchino alla pizzaiola	Lombata di vitella	Omelette al prosciutto	Lombata di maiale	Roastbeef	Rollè di tacchino alle erbe	Spezzatino con piselli

## CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Pasta integrale con ragù	Tagliolini al limone	Pasta con asparagi	Passato di verdura con orzo	Gnocchetti sardi al salmone	Pasta integrale con zucchine e pachino	Riso con lenticchie
Minestrone con legumi e crostini di pane	Crema di lenticchie e farro	Tortellini in brodo	Gnocchi alla romana	Risotto ai formaggi	Pasta e fagioli	Crema di carote con crostini
Cosce di coniglio	Fusi di pollo al forno	Orata ai ferri	Fettina alla pizzaiola	Platessa al gratin	Piccatine di vitella al limone	Omelette al formaggio
Involentino alla romana	Bistecca maiale	Uova in trippa	Cotolette di	Galletto alla diavola	Polpette al sugo	Wurstel di pollo ai

	alla piastra	(frittatine di uova, a listarelle)	tacchino panate al forno			ferri
--	--------------	------------------------------------	--------------------------	--	--	-------

## SECONDA SETTIMANA PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Orzotto con verdure	Pasta al salmone	Pasta radicchio e prosciutto cotto	Gnocchi di patate ai funghi	Riso alla pescatora	Pomodori ripieni	Pasta alla amatriciana
Pasta al ragù	Pasta di farro al pesto senza aglio	Riso al ragù di carni bianche	Pasta con pachino	Pasta alle olive	Maltagliati e ceci	Risotto ai 4 formaggi
Uovo affogate al pomodoro	Sogliola al vapore	Salmone al forno	Frittata di carciofi	Sogliola al forno	coniglio in porchetta	Pollo al forno
Fettine di maiale al rosmarino	Saltimbocca di pollo	Carpaccio di manzo con rucola e grana	Straccetti con rucola	Bocconcini di vitella al vino Verdura	Involtini con formaggio e spinaci	arista di maiale al latte

## CENA

LUNEDÌ	MARTE DÌ	MERCOL EDÌ	GIOVEDÌ	VENER DÌ	SABATO	DOMENI CA
Orecchiette con broccoli	Ravioli di carne	Rigatoni integrali con sugo di melanzane	Farro e lenticchie	Pastina in brodo vegetale	Zuppa di fagioli neri con pasta	Minestra di zucca, patate e orzo
Arancini al forno	Pasta con ragù di verdure	Vellutata di verdure con crostini e legumi	Gnocchi alla sorrentina	Pasta al pesto siciliano	Tranci di pizza margherita	Fettuccin e saltate col salvia
Fesa di tacchino	Tortino di alici	Petto di pollo agli agrumi	Cotoletta di vitello al forno	Spiedino di pesce	Arrosto di tacchino	Sofficini alle verdure
Insalata spagnola (fagioli,mais,tonno,pomodori)	Cotoletta di manzo panata al forno	Roastbeef	Saltimbocca di tacchino alla romana	Lombata di maiale	Bocconcini di manzo	Cotoletta di soia al forno

## TERZA SETTIMANA PRANZO

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Pasta con	Farfalle al	Linguine al	Fusilli con	Riso con	Ravioli di	Cannelloni al

prosciutto e rucola	salmone	pesto	melanzane	seppie	ricotta al pomodoro	forno
Insalata di farro con legumi e mais	Riso alla pescatora	Pasta integrale con zucchine e ricotta	Riso con piselli	Pasta al tonno	Insalata di riso	Penne all'arrabbiata
Carpaccio di manzo con funghi e grana	Pesce spada alla piastra	Omelette con spinaci	Spezzatino di vitella con carciofi	Filetti di persico al pomodoro	Arista di maiale con funghi e arancio	Sformato di verdure al forno
Galletto al forno	Hamburger di manzo	Straccetti di vitellone ai funghi	Polpettone di tacchino al forno	Arrosto di vitella	Zucchine ripiene (carne bianca)	Lombata di vitella ai ferri

### CENA

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Vellutata di carote e zucchine con crostini	Farfalle al salmone	Linguine al pesto	Passato di ceci al rosmarino	Riso con seppie	Mezze maniche al ragù	Pappardelle al ragù
Fettuccine paglia e fieno al sugo di zucchine	Passato di verdure con crostini	Pastina in brodo	Rigatoni integrali con pesto alla siciliana	Crema di lenticchie e orzo	Tortellini in brodo	Patate a fettine con carciofi e mozzarella al forno
Piaccatine di vitella al limone	Filetti di merluzzo al gratin	Coniglio porchettato	Fusi di pollo al forno	Salmone al forno	Cosce di coniglio al forno	Spiedini di carne mista ( senza salsiccia)
Frittata di patate	Involtini di vitella	Mozzarella in carrozza	Omlette prosciutto e formaggio	Petto di pollo arrosto	Roast beef	Pomodori ripieni di tonno,olive e capperi

**QUARTA SETTIMANA  
PRANZO**

**CENA**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Pasta integrale con funghi e piselli	Pasta al pomodoro fresco	Riso integrale con zucca	Gnocchi al pomodoro	Mezze penne seppie e pomodorini	Penne con funghi e cannellini	Trofie al forno con crema di zucca e speck
Minestrone di verdure	Riso con lenticchie	Conchigliette con verdure	Pasta e fagioli	Pasta integrale con zucchine	Zuppa di orzo e farro con verdure	Cannelloni con ricotta e radicchio
Arista di maiale	Sogliola al forno	Frittata di verdure	Fesa di tacchino con i funghi	Filetti di platessa impanati al forno	Carne alla pizzaiola	Roast-beef
Cosce di pollo al forno	Spezzatino in bianco con patate	Polpette di carne al pomodoro	Petto di pollo al limone	Coniglio al forno	Bistecca ai ferri	Frittata al forno con ricotta e spinaci
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
Ravioli di magro olio e salvia	Tagliatelle paglia fieno con ragu'	Raviolini in brodo	Riso integrale con verdure	Pasta con pomodorini gamberetti e zucchine	Tortellini alla ricotta e spinaci con olio e salvia	Lasagna al forno di verdure
Vellutata di ceci con pasta	Riso integrale alla parmigiana	Pasta olio e grana	Zuppa di patate e fagioli	Vellutata di carote con pastina	Pasta integrale con ragù di pomodoro melanzane e basilico	Tranci di pizza margherita
Scaloppine di tacchino	Platessa dorata	Tortino di patate e ceci	Petto di pollo agli agrumi	Pesce spada a ferri	Polpette di legumi	Arrosto di Vitello
Rotolo di frittata	Bocconcini di pollo	Hamburger di manzo	Polpette di Manzo	Spiedini di pollo	Cotolette alla milanese	Braciola di Maiale ai ferri

## FREQUENZA DI INSERIMENTO DELLE PREPARAZIONI GASTRONOMICHE

Il Fornitore per l'elaborazione del menu dovrà utilizzare le portate, le categorie di preparazioni gastronomiche e le frequenze previste per ciascuna categoria, nonché le grammature delle singole preparazioni gastronomiche.

Le frequenze sotto riportate fanno riferimento allo svolgimento del servizio per 7 giorni (pranzo e cena)

<b>Preparazioni gastronomiche</b>	<b>PRANZO</b>	<b>CENA</b>
	<b>N° volte settimanali</b>	<b>N° volte settimanali</b>
<b>Primi Piatti:</b>		
Preparazioni a base di paste speciali	2	-
Preparazioni a base di pasta asciutta condita	3	2
Preparazioni a base di riso asciutto condito	2	1
Minestre a base di verdura	4	2
Minestre a base di legumi	3	2
Pasta in bianco	4	4
Riso in bianco	3	3
Pastina in brodo	5	5
Semolino in brodo	2	2
<b>Secondi Piatti:</b>		
Preparazioni a base di carni rosse	3	1
Preparazioni a base di carni bianche	3	1
Preparazioni a base di carni di suino	1	1
Preparazioni a base di pesce	2	1
Preparazioni a base di verdure	2	1
Preparazioni a base di formaggi	1	1
Preparazione a base di uova	2	1
Salumi	7	7
Formaggi	7	7
<b>Contorni:</b>		
Contorni crudi	7	7
Contorni cotti	14	7
<b>Frutta - Dessert:</b>		
Frutta fresca di stagione	5	7
Dessert o dolce o yogurt	2	0
<b>Pane o grissini</b>		
Pane - grissini	7	7