

ALLEGATO A 7

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)

| Tipologia | Alimento | Peso cotto |
|---------------------------|------------------------|------------|
| Cereali e derivati | Pasta alimentare corta | 202 |
| | Pasta alimentare lunga | 244 |
| | Pasta all'uovo | 299 |
| | Riso parboiled | 236 |
| Legumi freschi | Fagiolini | 95 |
| | Piselli | 87 |
| Legumi secchi | Fagioli | 242 |
| | Lenticchie | 247 |
| Verdure e ortaggi | Bieta | 86 |
| | Carote | 87 |
| | Finocchi | 86 |
| | Patate pelate | 87 |
| | Spinaci | 84 |
| | Zucchine | 90 |
| Carne fresca | Spezzatino di manzo | 54 |
| | Pollo (petto) | 67 |
| | Tacchino (fettine) | 69 |
| Pesce surgelato | Merluzzo | 70 |
| | Platessa | 69 |

La ditta appaltatrice 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.