



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tablette dietetiche

Primavera/Estate

Scuola Primaria

Comune di Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Insalata di cereali	g
Riso o orzo o farro*	60
Pomodorini	40
Olive denocc.	10
Fagiolini	20
Olio evo	5
Straccetti o bocconcini di pollo	
Petto di pollo	70
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
Carote all'olio	
Carote	80
Olio evo	3
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

*o mix di cereali

Giovedì

Pasta al sugo di pomodoro fresco	g
Pasta	70
Pomodori per salsa	100
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Scaloppina di vitello	
Vitello	70
Farina	q.b.
Olio evo	5
Zucchine all'olio e menta	
Zucchine	80
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Antipasto di barrattieri	g
Barrattieri	50
Orecchiette al forno	
Orecchiette fresche	100
Pomodoro pelato	80
Macinato di vitello	40
Fontina	20
Olio evo	5
Insalata bicolore	
Insalata verde	40
Carote	20
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Purè di fave con crostini	g
Fave secche	50
Patata	20
Crostini di pane	30
Olio evo	5
Robiola o giuncata	50-80
Bietola e/o cicoria all'olio	
Bietola e/o cicoria	80
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Risotto di spinaci	g
Riso	70
Spinaci	50
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Polpette di pesce	
Totani o calamari	80
Patata	30
Uovo	1/10
pangrattato	q.b.
Olio evo	5
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	80
Olio evo	3
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Prima settimana

a cura delle dietiste
dott.ssa M. A. Tomaselli e
dott.ssa R. Peschechera

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il Responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto a crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.

Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.

In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tablette dietetiche

Primavera/Estate

Scuola Primaria

Comune di Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Pasta e zucchine	g
Pasta	70
Zucchine	70
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
Scamorza o ricotta di mucca	
Scamorza	60
O ricotta di mucca	100
Pomodori gratinati	
Pomodori	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta al sugo con melanzane	g
Pasta	70
Pomodoro pelato	80
Melanzane	60
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Filetto di nasello al limone	
Filetto di nasello	90
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
Carote* all'olio	
Carote	80
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150
* Cotte o crude a julienne	

Martedì

Pasta al sugo di pomodoro fresco	g
Pasta	70
Pomodori per salsa	100
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	70
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
Fantasia di insalata estiva	
Insalata verde	40
Carote	20
Caroselle	20
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Trofie integrali al pesto di basilico	g
Trofie fresche integrali	100
Pesto	60
Polpette di legumi	
Piselli	70
O lenticchie	40
Patate	30
Uovo	1/10
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Riso o orzo con lenticchie	g
Riso o orzo perlato	40
Lenticchie secche	40
Olio evo	5
Frittata semplice	
Uovo	n.1
Grana o parmigiano	3
Latte	q.b.
Pangrattato	q.b.
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	80
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Seconda settimana

a cura delle dietiste
dott.ssa M. A. Tomaselli e
dott.ssa R. Peschechera

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto a crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.

Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.

In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tablette dietetiche

Primavera/Estate

Scuola Primaria

Comune di Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Pasta con verdure estive croccanti *	g
Pasta	70
Pomodorini, zucchine, melanzane al forno o saltate	20-20-20
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Arrostito di tacchino	
Fesa di tacchino	70
Olio evo	5
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	80
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150
<i>* Da servire fredda o tiepida</i>	

Martedì

Riso integrale e patate	g
Riso integrale	50
Patate	100
Pomodoro pelato	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Filetto di platessa al forno	
Filetto di platessa	90
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
Carote e piselli al vapore	
Carote e piselli	50-20
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Pasta e ceci	g
Pasta	40
Ceci	40
Olio evo	5
Giuncata o form. fresco spalm.	80-40
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Maritati integrali al pomodoro	g
Pasta fresca integrale	100
Pomodoro pelato	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Polpette al sugo	
Macinato di vitello	50
Grana o parmigiano	5
Pane	q.b.
Olio evo	5
Caroselli	80
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Risotto di zucchine	g
Riso	70
Zucchine	70
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Hamburger di legumi	
Lenticchie rosse	40
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Pane	q.b.
Carote e pomodori	q.b.
Purè di patate	
Patate	100
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Latte	q.b.
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Terza settimana

a cura delle dietiste
dott.ssa M. A. Tomaselli e
dott.ssa R. Peschechera

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto a crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.

Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.

In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tablette dietetiche

Primavera/Estate

Scuola Primaria

Comune di Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Pasta al pesto di basilico	g
Pasta	70
Pesto	60

Omelette o rotolo saporito

Uovo	1/2
Prosciutto cotto	10
Fontina	10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

Insalata bicolore

Insalata verde	40
Carote	30
Olio evo	5

Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Risotto con verdure di stagione

Riso	70
Verdure di stagione (carciofi, carote, spinaci, asparagi, fiori di zucca)	70

Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

Petto di pollo dorato

Petto di pollo	70
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

Fagiolini all'olio

Fagiolini	80
Olio evo	5

Pane semintegrale	40
--------------------------	-----------

Frutta di stagione	150
---------------------------	------------

Mercoledì

Antipasto di barrattieri	50
Pizza col pomodoro	
Impasto per pizza	120
Salsa di pomodoro	20
Olio evo	5
Mozzarella o burratina	80
Insalata verde	
Insalata verde	60
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta e fagiolini con cacioricotta g

Pasta	70
Fagiolini	50
Pomodoro pelato	80
Cacioricotta	5
Olio evo	5

Merluzzo alla mediterranea

Filetto di merluzzo	90
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
pomodori, olive, origano	q.b.

Carote* all'olio

Carote	80
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

* Cotte o crude a julienne

Quarta settimana

a cura delle dietiste
dott.ssa M. A. Tomaselli e
dott.ssa R. Pescechiera

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il Responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

Venerdì

Pasta e piselli	g
Pasta	40
Piselli	60
Olio evo	5
Crocchette di spinaci e ricotta	
Spinaci	20
Patate	50
Ricotta di mucca	30
uova	1/10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio evo	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

N.B.: Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto a crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.

Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.

In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.