



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tablette dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola dell'Infanzia

Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Minestrone con cereali g

Riso o orzo o farro*	50
Verdure e ortaggi	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3

Scamorza o ricotta di mucca

Scamorza	40
O ricotta di mucca	80

Fantasia di insalata

Insalata verde	20
Carote	20
Finocchi	20
Olio evo	3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

* o mix dei tre cereali

Martedì

Pasta al sugo g

Pasta	50
Pomodori pelati	60
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5

Petto di pollo dorato

Petto di pollo	50
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

Spinaci all'olio

Spinaci	60
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Mercoledì

Riso e lenticchie g

Riso	30
Lenticchie secche	30
Olio evo	5

Frittata semplice

Uovo	n.1
Grana o parmigiano	3
Latte	q.b.
Pangrattato	q.b.

Carote all'olio

Carote	60
Olio evo	3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Giovedì

Pasta integrale con patate g

Pasta	30
Pomodoro pelato	60
Patate	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5

Filetto di nasello al limone

Filetto di nasello	60
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.

Finocchi all'olio

Finocchi	60
Olio evo	3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Venerdì

Pasta in brodo vegetale g

Pasta	50
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3

Polpette di legumi

Ceci secchi	30
Patate	20
Uovo	1/10
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.

Bietola all'olio

Bietola	60
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. Agiene 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

Tabella dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola dell'Infanzia

Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Orecchiette con cime di rape o broccoli*

Orecchiette di semola di grano duro 80

Cime di rape o broccoli 50

Grana o parmigiano 3

Olio evo 5

Straccetti o bocconcini di pollo

Petto di pollo 50

Olio evo 5

Pangrattato q.b.

Finocchi all'olio

Finocchi 60

Olio evo 3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

* Anche in crema

Martedì

Crudità di verdure g

Finocchi 30

Lasagna

Lasagna secca all'uovo 40

Pomodoro pelato 60

Macinato di vitello 30

Grana o parmigiano 5

Besciamella (latte, farina, burro*) q.b.

Olio evo 3

Insalata

Insalata verde 40

Olio evo 3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

* Olio evo

Mercoledì

Risotto del sole g

Riso 50

Zucca 50

Grana o parmigiano 3

Olio evo 5

Polpette di pesce

Totani o calamari 50

Patata 20

Uovo 1/10

pangrattato q.b.

Olio evo 3

Spinaci all'olio

Spinaci 60

Olio evo 3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Giovedì

Pasta integrale al sugo g

Pasta integrale 50

Pomodori pelati 60

Grana o parmigiano 3

Olio evo 5

Scaloppina di vitello

Vitello 50

Farina q.b.

Olio evo 5

Carote all'olio

Carote 60

Olio evo 3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Venerdì

Purè di fave con crostini g

Fave secche 30

Patata 10

Crostini di pane 20

Olio evo 5

Robiola o giuncata 40-80

Bietola e/o cicoria all'olio

Bietola e/o cicoria 60

Olio evo 3

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. Agente 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

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola dell'Infanzia

Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Risotto con verdure di stagione	g
Riso	50
Carciofi o finocchi o spinaci o radicchio o barbabietole rosse	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
Omelette o rotolo saporito	
Uovo	½
Prosciutto cotto	5
Fontina	10
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
Bietola all'olio	
Bietola	60
Olio evo	3
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Minestrone con pasta	
Pasta	50
Verdure e ortaggi	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	50
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
Carote e finocchi all'olio	
Carote e finocchi	30-30
Olio evo	3
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Cruditè di verdure	g
Sedano e carote	30
Pizza col pomodoro	
Impasto per pizza	80
Salsa di pomodoro	15
Olio evo	3
Mozzarella o burratina	60
Insalata verde	
Insalata verde	40
Olio evo	3
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Ciceri e tria	g
Pasta fresca*	60
Ceci	30
Olio evo	3
Schiacciata di verdure	
Carciofi o cavolfiore	30
Carote	10
Patate	20
uova	1/10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150
* Tria o gnocchetti sardi	

Venerdì

Pasta alla pizzaiola pugliese	g
Pasta	50
Pomodoro pelato	30
Tonno all'olio d'oliva sgocc.	10
Olio evo	5
<i>(Capperi, origano, aglio, pepe)</i>	
Filetto di platessa al forno	
Filetto di platessa	60
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Spinaci all'olio	
Spinaci	60
Olio evo	3
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Terza settimana

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

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

Autunno/Inverno

Scuola dell'Infanzia

Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Risotto allo zafferano o alla zucca g

Riso	50
(zucca)	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3

Hamburger di legumi

Lenticchie rosse	20
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Pane	q.b.
Carote e pomodori	q.b.

Purè di patate

Patate	80
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
Latte	q.b.

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Martedì

Crudità di verdure g

Finocchi	60
----------	----

Maritati integrali al pomodoro g

Pasta fresca integrale	80
Pomodoro pelato	60
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5

Polpette al sugo

Macinato di vitello	40
Grana o parmigiano	3
Pane	q.b.
Olio evo	3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Mercoledì

Pasta e fagioli g

Pasta	30
Fagioli secchi	30
Olio evo	5

Merluzzo in crosta di patate

Filetto di merluzzo	60
Patate	20
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.

Carote all'olio

Carote	60
Olio evo	3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Venerdì

Pasta in brodo vegetale g

Pasta	50
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3

Arrosto di tacchino

Fesa di tacchino	50
Olio evo	3

Carote e piselli al vapore

Carote e piselli	40-10
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Giovedì

Pasta al sugo g

Pasta	50
Pomodori pelati	60
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5

Giuncata o form. fresco spalm. 80-40

Spinaci all'olio

Spinaci	60
Olio evo	3

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Quarta 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.