



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Primaria

Comune di Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Minestrone con cereali g

Riso o orzo o farro*	60
Verdure e ortaggi	70
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

Scamorza o ricotta di mucca

Scamorza	60
O ricotta di mucca	100

Fantasia di insalata

Insalata verde	30
Carote	20
Finocchi	20
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

* o mix dei tre cereali

Martedì

Pasta al sugo g

Pasta	70
Pomodori pelati	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

Petto di pollo dorato

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

Spinaci all'olio

Spinaci	80
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Mercoledì

Riso e lenticchie g

Riso	40
Lenticchie secche	40
Olio evo	5

Frittata semplice

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

Carote all'olio

Carote	80
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Giovedì

Pasta integrale con patate g

Pasta integrale	50
Pomodoro pelato	80
Patate	100
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5

Filetto di nasello al limone

Filetto di nasello	90
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.

Finocchi all'olio

Finocchi	80
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Venerdì

Pasta in brodo vegetale g

Pasta	70
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3

Polpette di legumi

Ceci secchi	40
Patate	30
Uovo	1/10
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

Bietola all'olio

Bietola	80
Olio evo	5
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

Tabella dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Primaria

Comune di 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 100 g

Cime di rape o broccoli 70

Grana o parmigiano 5

Olio evo 5

Straccetti o bocconcini di pollo

Petto di pollo 70

Olio evo 5

Pangrattato q.b.

Finocchi all'olio

Finocchi 80

Olio evo 5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

* Anche in crema

Martedì

Crudità di verdure g

Finocchi 40

Lasagna

Lasagna secca all'uovo 60

Pomodoro pelato 80

Macinato di vitello 40

Grana o parmigiano 7

Besciamella (latte, farina, burro*) 60

Olio evo 5

Olio evo 5

Insalata

Insalata verde 60

Olio evo 5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

* O olio evo

Mercoledì

Risotto del sole g

Riso 70

Zucca 70

Grana o parmigiano 5

Olio evo 5

Polpette di pesce

Totani o calamari 80

Patata 40

Uovo 1/10

pangrattato q.b.

Olio evo 5

Spinaci all'olio

Spinaci 80

Olio evo 5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Giovedì

Pasta integrale al sugo g

Pasta integrale 70

Pomodori pelato 80

Grana o parmigiano 5

Olio evo 5

Scaloppina di vitello

Vitello 70

Farina q.b.

Olio evo 5

Carote all'olio

Carote 80

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

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
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 Primaria

Comune di Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Risotto con verdure di stagione

	g
Riso	70
Carciofi o finocchi o spinaci o radicchio o barbabietole rosse	70
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

Omelette o rotolo saporito

Uovo	½
Prosciutto cotto	10
Fontina	10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

Bietola all'olio

Bietola	80
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Martedì

Minestrone con pasta

Pasta	60
Verdure e ortaggi	60
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

Petto di pollo dorato

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

Carote e finocchi all'olio

Carote e finocchi	40-40
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Mercoledì

Crudité di verdure

Sedano e carote	40
-----------------	----

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

Ciceri e tria

	g
Pasta fresca*	80
Ceci	40
Olio evo	5

Schiacciata di verdure

Carciofi o cavolfiore	40
Carote	20
Patate	30
uova	1/5
Grana o parmigiano	10
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

* Tria o gnocchetti sardi freschi

Venerdì

Pasta alla pizzaiola pugliese

	g
Pasta	70
Pomodoro pelato	50
Tonno all'olio d'oliva sgocc.	20
Olio evo	5

(Capperi, origano, aglio, pepe)

Filetto di platessa al forno

Filetto di platessa	90
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

Spinaci all'olio

Spinaci	80
Olio evo	5

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

Autunno/Inverno

Scuola Primaria

Comune di Oria (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Risotto allo zafferano o alla zucca g

Riso	60
(zucca)	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

Martedì

Crudità di verdure g

Finocchi	80
----------	----

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	10
--------------------	----

Pane	q.b.
------	------

Olio evo	5
----------	---

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Mercoledì

Pasta e fagioli g

Pasta	40
Fagioli secchi	30
Olio evo	5

Merluzzo in crosta di patate

Filetto di merluzzo	80
Patate	30
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

Carote all'olio

Carote	80
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Venerdì

Pasta in brodo vegetale g

Pasta	70
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

Arrosto di tacchino

Fesa di tacchino	70
Olio evo	5

Carote e piselli al vapore

Carote e piselli	50-20
Olio evo	5

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Giovedì

Pasta al sugo g

Pasta	70
Pomodori pelati	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

Giuncata o form. fresco spalm. 80-50

Spinaci all'olio

Spinaci	80
Olio evo	5

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.