



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Primaria

S. Michele S. (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
<b>Pane semintegrale 40</b>	
<b>Frutta di stagione 150</b>	

**Prima 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

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Primaria

S. Michele S. (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 broccoletti 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

### Crudité 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

### 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

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Primaria

S. Michele S. (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

### Cruditè 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

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Primaria

S. Michele S. (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.