



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tabelle dietetiche

Primavera/Estate

Scuola dell'Infanzia

Francavilla Fontana (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

| | |
|-----------------------------------------|------------|
| Insalata di cereali | g |
| Riso o orzo o farro* | 50 |
| Pomodorini | 30 |
| Olive denocc. | 10 |
| Fagiolini | 20 |
| Olio evo | 5 |
| Straccetti o bocconcini di pollo | |
| Petto di pollo | 50 |
| Olio evo | 5 |
| Pangrattato | q.b. |
| Carote all'olio | |
| Carote | 60 |
| Olio evo | 3 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |

* o mix dei tre cereali

Giovedì

| | |
|-----------------------------------------|------------|
| Pasta al sugo di pomodoro fresco | g |
| Pasta | 50 |
| Pomodori per salsa | 80 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 5 |
| Scaloppina di vitello | |
| Vitello | 50 |
| Farina | q.b. |
| Olio evo | 5 |
| Zucchine all'olio e menta | |
| Zucchine | 60 |
| Olio evo | 3 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |

Martedì

| | |
|---------------------------------|------------|
| Antipasto di barrattieri | g |
| Barrattieri | 50 |
| Orecchiette al forno | |
| Orecchiette fresche | 80 |
| Pomodoro pelato | 60 |
| Macinato di vitello | 30 |
| Fontina | 20 |
| Olio evo | 3 |
| Insalata bicolore | |
| Insalata verde | 30 |
| Carote | 20 |
| 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 |

Mercoledì

| | |
|---------------------------|------------|
| Risotto di spinaci | g |
| Riso | 50 |
| Spinaci | 30 |
| 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 |
| Fagiolini all'olio | |
| Fagiolini | 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. 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 dell'Infanzia

Francavilla Fontana (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

| | |
|------------------------------------|------------|
| Pasta e zucchine | g |
| Pasta | 50 |
| Zucchine | 50 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 5 |
| Scamorza o ricotta di mucca | |
| Scamorza | 40 |
| O ricotta di mucca | 80 |
| Pomodori gratinati | |
| Pomodori | 60 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 3 |
| Pangrattato | q.b. |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |

Martedì

| | |
|-----------------------------------------|------------|
| Pasta al sugo di pomodoro fresco | g |
| Pasta | 50 |
| Pomodori per salsa | 80 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 5 |
| Petto di pollo dorato | |
| Petto di pollo | 50 |
| Olio evo | 5 |
| Pangrattato | q.b. |
| Fantasia di insalata estiva | |
| Insalata verde | 20 |
| Carote | 20 |
| Caroselle | 20 |
| Olio evo | 3 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |

Mercoledì

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Riso o orzo con lenticchie | g |
| Riso o orzo perlato | 30 |
| Lenticchie secche | 30 |
| Olio evo | 5 |
| Frittata semplice | |
| Uovo | n.1 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Latte | q.b. |
| Pangrattato | q.b. |
| Fagiolini all'olio | |
| Fagiolini | 60 |
| Olio evo | 3 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |

Giovedì

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Pasta al sugo con melanzane | g |
| Pasta | 50 |
| Pomodoro pelato | 60 |
| Melanzane | 50 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 5 |
| Filetto di nasello al limone | |
| Filetto di nasello | 60 |
| Olio evo | 3 |
| Pangrattato | q.b. |
| Carote* all'olio | |
| Carote | 60 |
| Olio evo | 3 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |
| * Cotte o crude a julienne | |

Venerdì

| | |
|----------------------------------------------|------------|
| Trofie integrali al pesto di basilico | g |
| Trofie fresche integrali | 80 |
| Pesto | 60 |
| Polpette di legumi | |
| Piselli | 50 |
| O lenticchie | 30 |
| Patate | 20 |
| Uovo | 1/10 |
| Olio evo | 3 |
| Pangrattato | q.b. |
| Insalata di pomodori | |
| Pomodori | 60 |
| 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. Pescechiera

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 dell'Infanzia

Franravilla Fontana (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

| | |
|----------------------------------------------------|------------|
| Pasta con verdure estive croccanti * | g |
| Pasta | 50 |
| Pomodorini, zucchine, melanzane al forno o saltate | 20-20-20 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 5 |
| Arrosto di tacchino | |
| Fesa di tacchino | 50 |
| Olio evo | 3 |
| Fagiolini all'olio | |
| Fagiolini | 60 |
| Olio evo | 3 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |

* Da servire fredda o tiepida

Martedì

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Riso integrale e patate | g |
| Riso integrale | 40 |
| Patate | 50 |
| Pomodoro pelato | 60 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 5 |
| Filetto di platessa al forno | |
| Filetto di platessa | 60 |
| Olio evo | 3 |
| Pangrattato | q.b. |
| Carote e piselli al vapore | |
| Carote e piselli | 40-10 |
| Olio evo | 5 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |

Mercoledì

| | |
|---------------------------------------------|------------|
| Pasta e ceci | g |
| Pasta | 30 |
| Ceci | 30 |
| Olio evo | 3 |
| Giuncata o form. fresco spalm. 80-40 | |
| Insalata di pomodori | |
| Pomodori | 60 |
| Olio evo | 3 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |

Giovedì

| | |
|---------------------------------------|------------|
| 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 |
| Caroselli | 60 |
| Pane semintegrale | 40 |
| Frutta di stagione | 150 |

Venerdì

| | |
|----------------------------|------------|
| Risotto di zucchine | g |
| Riso | 50 |
| Zucchine | 50 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 5 |
| 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 |

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. Agiene della Nutrizione
Irresponsabile
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.

Lunedì

| | |
|-----------------------------------|----------|
| Pasta al pesto di basilico | g |
| Pasta | 50 |
| Pesto | 60 |

Omelette o rotolo saporito

| | |
|--------------------|----|
| Uovo | ½ |
| Prosciutto cotto | 5 |
| Fontina | 10 |
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 3 |

Insalata bicolore

| | |
|----------------|----|
| Insalata verde | 30 |
| Carote | 20 |
| Olio evo | 3 |

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Martedì

Risotto con verdure di stagione

| | |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Riso | 50 |
| Verdure di stagione (carciofi, carote, spinaci, asparagi, fiori di zucca) | 50 |

| | |
|--------------------|---|
| Grana o parmigiano | 3 |
| Olio evo | 3 |

Petto di pollo dorato

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

Fagiolini all'olio

| | |
|-----------|----|
| Fagiolini | 60 |
| Olio evo | 3 |

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Mercoledì

Antipasto di barrattieri 50

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

Venerdì

| | |
|------------------------|----------|
| Pasta e piselli | g |
| Pasta | 30 |
| Piselli | 40 |
| Olio evo | 3 |

Crocchette di spinaci e ricotta

| | |
|--------------------|------|
| Spinaci | 10 |
| Patate | 40 |
| Ricotta di mucca | 20 |
| uova | 1/10 |
| Grana o parmigiano | 5 |
| Olio evo | 3 |
| Pangrattato | q.b. |

Insalata di pomodori

| | |
|----------|----|
| Pomodori | 60 |
| Olio evo | 3 |

Pane semintegrale 40

Frutta di stagione 150

Giovedì

Pasta e fagiolini con cacioricotta g

| | |
|-----------------|----|
| Pasta | 50 |
| Fagiolini | 30 |
| Pomodoro pelato | 60 |
| Cacioricotta | 5 |
| Olio evo | 5 |

Merluzzo alla mediterranea

| | |
|--------------------------|------|
| Filetto di merluzzo | 60 |
| Olio evo | 3 |
| Pangrattato | q.b. |
| tomodori, olive, origano | q.b. |

Carote* all'olio

| | |
|----------|----|
| Carote | 60 |
| Olio evo | 3 |

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. 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.