



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tablette dietetiche

Primavera/Estate

Scuola dell'Infanzia

Ostuni (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Lunedì

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

\* o mix dei tre cereali

## Giovedì

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

## Martedì

<b>Antipasto di barrattieri</b>	<b>g</b>
Barrattieri	50
<b>Orecchiette al forno</b>	
Orecchiette fresche	80
Pomodoro pelato	60
Macinato di vitello	30
Fontina	20
Olio evo	3
<b>Insalata bicolore</b>	
Insalata verde	30
Carote	20
Olio evo	3
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Venerdì

<b>Purè di fave con crostini</b>	<b>g</b>
Fave secche	30
Patata	10
Crostini di pane	20
Olio evo	5
<b>Robiola o giuncata</b>	<b>40-80</b>
<b>Bietola e/o cicoria all'olio</b>	
Bietola e/o cicoria	60
Olio evo	3
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Mercoledì

<b>Risotto di spinaci</b>	<b>g</b>
Riso	50
Spinaci	30
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Polpette di pesce</b>	
Totani o calamari	50
Patata	20
Uovo	1/10
pangrattato	q.b.
Olio evo	3
<b>Fagiolini all'olio</b>	
Fagiolini	60
Olio evo	3
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

**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

Ostuni (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Lunedì

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

## Martedì

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

## Mercoledì

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

## Giovedì

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

## Venerdì

<b>Trofie integrali al pesto di basilico</b>	<b>g</b>
Trofie fresche integrali	80
Pesto	60
<b>Polpette di legumi</b>	
Piselli	50
O lenticchie	30
Patate	20
Uovo	1/10
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
<b>Insalata di pomodori</b>	
Pomodori	60
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## 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

Tabelle dietetiche

Primavera/Estate

Scuola dell'Infanzia

Ostuni (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Lunedì

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

\* Da servire fredda o tiepida

## Martedì

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

## Mercoledì

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

## Giovedì

<b>Maritati integrali al pomodoro g</b>	
Pasta fresca integrale	80
Pomodoro pelato	60
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Polpette al sugo</b>	
Macinato di vitello	40
Grana o parmigiano	3
Pane	q.b.
Olio evo	3
<b>Caroselli</b>	<b>60</b>
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Venerdì

<b>Risotto di zucchine g</b>	
Riso	50
Zucchine	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Hamburger di legumi</b>	
Lenticchie rosse	20
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Pane	q.b.
Carote e pomodori	q.b.
<b>Purè di patate</b>	
Patate	80
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
Latte	q.b.
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## 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

## Martedì

## Mercoledì



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tablette dietetiche

Primavera/Estate

Scuola dell'Infanzia

Ostuni (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

<b>Pasta al pesto di basilico</b>	<b>g</b>
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**

### 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**

**Antipasto di barrattieri 50**

### Pizza col pomodoro

Impasto per pizza	80
Salsa di pomodoro	15
Olio evo	3
<b>Mozzarella o burratina 60</b>	
<b>Insalata verde</b>	
Insalata verde	40
Olio evo	3

**Pane semintegrale 40**

**Frutta di stagione 150**

## Venerdì

<b>Pasta e piselli</b>	<b>g</b>
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. Pescechiera

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.