



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tabella dietetica

Autunno/Inverno

Scuola dell'Infanzia

FASANO (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

Tablette dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola dell'Infanzia

FASANO (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Lunedì

<b>Orecchiette con cime di rape o broccoli*</b>	<b>g</b>
Orecchiette di semola di grano duro	80
Cime di rape o broccoli	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Straccetti o bocconcini di pollo</b>	
Petto di pollo	50
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
<b>Finocchi all'olio</b>	
Finocchi	60
Olio evo	3
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

\* Anche in crema

## Giovedì

<b>Pasta integrale al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta integrale	50
Pomodori pelato	60
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Scaloppina di vitello</b>	
Vitello	50
Farina	q.b.
Olio evo	5
<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>

## Martedì

<b>Crudità di verdure</b>	<b>g</b>
Finocchi	30
<b>Lasagna</b>	
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
<b>Insalata</b>	
Insalata verde	40
Olio evo	3
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

\* O olio evo

## 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 del sole</b>	<b>g</b>
Riso	50
Zucca	50
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>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	60
Olio evo	3
<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. 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

Tablette dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola dell'Infanzia

FASANO (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Lunedì

<b>Risotto con verdure di stagione</b>	<b>g</b>
Riso	50
Carciofi o finocchi o spinaci o radicchio o barbabietole rosse	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Omelette o rotolo saporito</b>	
Uovo	1/2
Prosciutto cotto	5
Fontina	10
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	60
Olio evo	3
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Martedì

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

## Mercoledì

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

## Giovedì

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

## Venerdì

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

FASANO (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.