



MENU AUTUNNO-INVERNO PER MOTIVI ETICO RELIGIOSI

Il nutrizionista
Dott. Francesco Giambò



Lunedì

Risotto di braccio di ferro	g
Riso	50
(70) Spinaci	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Bovino al forno	
Carne di bovino	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Insalata	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Maritati alla pugliese	g	Pasta
fresca integr.	80 (100)	
Pelati	60 (80)	
Olio extravergine d'oliva	5 (10)	
Parmigiano o Grana	5 (7)	
Polpette al sugo		
Carne di vitello	30 (40)	
Uovo	1/10	
Parmigiano o Grana	5 (7)	
Pangrattato	10	
Pelati	40	
Olio extravergine d'oliva	3 (5)	
Crudità di verdure		
Sedano -finocchi-carote	30-30-30	
Pane semintegrale	40	
Frutta di stagione	150	

Martedì

Pasta al sugo	g
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Primosale	80 (100)
o scamorza	40 (60)
Carote all'olio	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Tortellini o pastina all'uovo in brodo vegetale	g
pastina all'uovo	40 (60)
Verdure miste	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Bastoncini di salmone n.2 (3)	
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Pasta e fagioli	g
Lumachine	30 (40)
Fagioli secchi	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Fesa di tacchino arr.	20 (40)
Schiacciatina di verdure	
Patate	100 (120)
Erbette (bietta, spinaci, cicoria)	50 (70)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	3(5)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Prima settimana

TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO
Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
Comune di ERCHIE (BR)



Lunedì

Vellutata con tubettini	g
Tubettini	40 (60)
Patate	30 (50)
Zucca-cavolfiore-bietta	30-30-30
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Bocconcini di petto di pollo	
Petto di pollo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Rosmarino -alloro	q.b.
Zucchine all'olio	
Zucchine	80
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Pizza col pomodoro	g
Impasto per pizza	80 (120)
Salsa di pomodoro	15 (20)
Olio extraverg. d'oliva	5
Mozzarella	50 (80)
Fantasia di insalata	
Lattuga	30
Carote-finocchi	20-20
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta con ragù	g
Pasta	50 (70)
Carne di vitello	10
Carote-sedano	20-20
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Hamburger	
Carne di vitello	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Purea di Fave	g
Fave secche	40 (60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Frittata semplice	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	7
Latte	10
Olio extraverg. d'oliva	3
Bietola o cicoria all'olio	
Bietola o cicoria	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40

Mercoledì

Riso in brodo vegetale	g
Pasta	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Cuori di nasello o merluzzo graten	
Filetto di nasello o merluzzo	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pangrattato e buccia di limone gratt. Q.b.	
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Seconda settimana

TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO
Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
Comune di ERCHIE (BR)



Lunedì

Risotto del sole	g Riso
	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Fesa tacchino arr.	30(50)
Insalata	60
Insalata	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta e ceci	g
(<i>ciceri e tria</i>)	
Pasta fresca (<i>tria</i>)	60(80)
Ceci secchi	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Ricottina di vacca	100
O Asiago	60(80)
Bietola all'olio	80
Bietola	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
Frutta di stagione	150

Martedì

Fusilli integrali al pomodoro	g
Fusilli (o penne) integr.	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Hamburger al forno	50 (70)
Carne di vitello	3 (5)
Olio extraverg. d'oliva	(100)150
Purè di patate	10
Patate	5
Latte p.s.	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Parmigiano o grana	150
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Pasta al sugo	g
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Bastoncini di merluzzo	n.2 (n.3)
Insalata arlecchino	20-30-30
Lattuga-carote-finocchi	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Minestrone con pasta	g
Pasta	40(60)
Verdure miste	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Frittata saporita	n.1
Uovo	5 (10)
Prosciutto cotto	10 (20)
Scamorza	5
Parmigiano o Grana	10 (15)
Latte	3
Olio extraverg. d'oliva	80
Julienne di carote	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
Frutta di stagione	150

Terza settimana

TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO
Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
Comune di ERCHIE (BR)



Lunedì

Pasta o riso e lenticchie	g
Pasta o riso	30(40)
Lenticchie secche	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Frittata con spinaci o carciofi	
Spinaci o carciofi	50
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Uovo	1
Lattic.p. s.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta al sugo	g
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Scaloppine di vitello	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
Mousse di cavolfiore o zucca	
Cavolfiore o zucca	60
Patate	10
Pangrattato	5
Burro	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Pasta in brodo vegetale	g
Pasta	50 (70)
Verdure miste	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	50 (70)
Pangrattato	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata verde	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva.	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Risotto del sole	g
Riso	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Formine di merluzzo o nasello al forno	
	70 (90)
Carote e piselli in umido o al vapore	
Carote e piselli	50-30
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Orecchiette con rape o broccoletti	g
Orecchiette fresche	80 (100)
Cime di rape o broccoletti verdi	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Mozzarella	50 (80)
Zucchine o finocchi gratinati	
Zucchine o finocchi	80
Pangrattato	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Quarta settimana

TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO
Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
Comune di ERCHIE (BR)



Lunedì

Farfalle al pomodoro	g
Farfalle	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Quadratini di pesce	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Patate	30 (40)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Insalata verde	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta e patate	g
Pasta	40 (50)
Patate	100 (150)
Pelato	30 (50)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Giuncata	80 (100)
O formaggio fresco spalm. 50 (tipo robiola, certosa, quick)	
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Pasta e legumi	g
Pasta	30 (40)
Legumi secchi	30 (40)
O piselli surg.	80 (100)
Odori	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Crocchette di patate	1/4
Uovo	100
Patate	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
Carote all'olio	
Carote	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Timballo di riso	g
Riso	50 (70)
Mozzarella o scamorza	10 (15)
Carciofi	30 (50)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Bocconcini o straccetti di vitello	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata verde	
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Quinta settimana

Venerdì

Minestrone con pasta	g
Pasta	40 (60)
Verdure miste	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Hamburger di pollo e/o tacchino 50 (70)	
Olio extraverg. d'oliva	5
Patate arrosto	
Patate	80 (100)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

AUTUNNO/INVERNO

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA

Comune di ERCHIE (BR)