

Lunedì

Risotto di braccio di ferro	g
Riso	50 (70)
Spinaci	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Lonza di maiale al forno	
Carne di maiale	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Insalata	60
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

Mercoledì

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

Venerdì

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)
Prosciutto cotto S.L.	20 (40)
Schiacciata 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

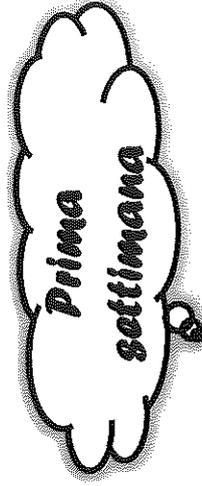


TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO

SENZA LATTOSIO

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA

Comune di Erchie (Br)



ASL Brindisi
PugliaSalute

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
(I-RESP)53036/16

Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

A.S.2020-21

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola primaria. 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.

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	50 (70)
Petto di pollo	5
Olio extraverg. d'oliva	q.b.
Rosmarino -alloro	80
Zucchine all'olio	5
Zucchine	40
Olio extraverg. d'oliva	150
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	50(70)
Carne di vitello	5
Olio extraverg. d'oliva	60
Insalata	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
Frutta di stagione	40

Mercoledì

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

Venerdì

Purea di Fave	g
Fave secche	40 (60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Frittata semplice	n.1
Uovo	7
Parmigiano o Grana	10
Latte HD	3
Olio extraverg. d'oliva	80
Bietola o cicoria all'olio	5
Bietola o cicoria	40
Olio extraverg. d'oliva	150
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

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

Seconda settimana

TABELLA DIETETICA

AUTUNNO/INVERNO

SENZA LATTOSIO

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA

Comune di Erchie (Br)



ASL Brindisi

PugliaSalute

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. di Igiene della Nutrizione
Irresponsabile

Dr. Pasquale FINA - C. Reg. 947986

A.S.2020-21

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola primaria. 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.

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	50
Spinaci o carciofi	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	1
Uovo	10
Latte HD	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
Frutta di stagione	

Giovedì

Pasta al sugo g

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

Martedì

Orzotto del sole g

Orzo perlato o riso integr.	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	50-30
Carote e piselli	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
Frutta di stagione	

Venerdì

Orecchiette con rape g

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

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	50 (70)
Petto di pollo	q.b.
Pangrattato	5
Olio extraverg. d'oliva	60
Insalata verde	5
Lattuga	40
Olio extraverg. d'oliva	150
Pane semintegrale	
Frutta di stagione	

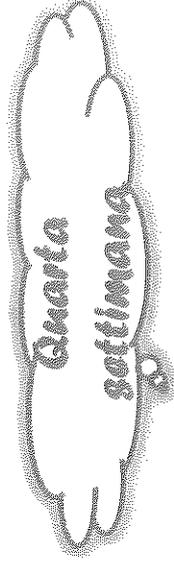


TABELLA DIETETICA

AUTUNNO/INVERNO

SENZA LATTOSIO

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA

Comune di Erchie (Br)



ASL Brindisi

PugliaSalute

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. di igiene della nutrizione
U.P. di Dietetica e Nutrizione
Dr. Pasquale FINA - C. Neq. - 947980

A.S.2020-21

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola primaria. 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.

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)
Formaggio fresco spalm. S.L.	50
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Pasta e legumi	g
Pasta	30(40)
Legumi secchi	30 (40)
O piselli surg.	40 (60)
Odori	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Crocchette di patate	1/4
Uovo	100
Patate	10
Prosciutto cotto S.L.	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte HD	10
Carote all'olio	70
Carote	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

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

Mercoledì

Timballo di riso	g
Riso	50 (70)
Mozzarella o scamorza S:L.	10 (15)
Carciofi	30(50)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	3 (5)
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

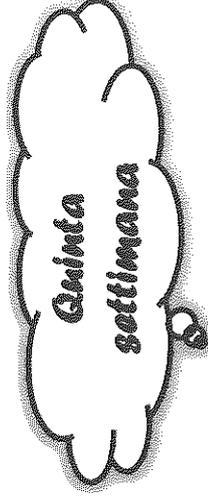


TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO SENZA LATTOSIO

**Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
Comune di Erchie (Br)**



ASL Brindisi

PugliaSalute

A.S.2020-21

AIS.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. di Igiene della Nutrizione
(Irresponsabile)
Dr. Pasquale FINA - C.Rep. 947980

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola primaria. 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.

