



www.nationalcouncilonreligionandthepublicsquare.org

MENU PRIMAVERA-ESTATE ETICO RELIGIOSO

*Il nutrizionista
Dott. Severino Gramado*



LUNEDÌ

Farfalle con zucchine	g
Pasta	50(70)
Zucchine	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Hamburger di pollo	
Petto di pollo	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Insalata tricolore	
Lattuga	30
Carote-pomodori	20-20
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

GIOVEDÌ

Penne al pomodoro e basilico	g
Penne	50 (70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Bocconcini di vitello al limone	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Patate prezzemolate	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MARTEDÌ

Pasta al sugo	g
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Omelette al forno	
Uovo	n. 1
Parmigiano o Grana / Pangrattato 5/5	
Latte p.s./	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Fagiolini lessi	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

VENERDÌ

Pasta con crema di peperoni	g
Pasta	50(70)
Peperoni	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)

Bocconcini di salmone n.2(n.3)

Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MERCOLEDÌ

Riso e piselli no pros.	g
Riso	30 (40)
Piselli	40 (60)
Olio extraverg. d'oliva	5
Mozzarella alla caprese	
Mozzarella	50 (80)
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di ERCHIE (BR)

Prima

settimana



LUNEDÌ

Riso e lenticchie	g
Riso	30(40)
Lenticchie	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Scamorza	40(60)
o giuncata	80(100)
Zucchine gratinate	
Zucchine	100
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MARTEDÌ

Fusilli pomodorini e basilico	g
Pasta	50(70)
Pomodorini	50(70)
Parmigiano o Grana	5(7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Scaloppine di vitello	50(70)
Vitello	5
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
Patate prezzemolate	100(150)
Patate	5
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)
Tocchetti di petto di pollo	50(70)
Petto di pollo	5
Olio extraverg. d'oliva	q.b.
Rosmarino	80
Pomodori in insalata	80
Pomodori	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

VENERDÌ

Riso con zucchine o peperoni	g
Riso	40(60)
Zucchine o peperoni	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Frittata al forno	Uovo
Uovo	n.l
Parmigiano o Grana	10
latte p.s.	10
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	3
Fagiolini all'olio	80
Fagiolini	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MERCOLEDÌ

Cous cous del mediterraneo	g
Cous cous	40(60)
Zucchine-peperoni-melanzane	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Quadratini di pesce	50(70)
Merluzzo o platessa	30(40)
Patate	5(7)
Pangrattato	3(5)
Olio extraverg. d'oliva	60
Lattuga	5
Olio extravergine d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di ERCHIE (BR)

Seconda

settimana



LUNEDÌ

Insalata del contadino	g
Riso integr. O orzo perlato	50(70)
Verdure miste	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Petto di pollo alla salvia	
Petto di tacchino	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

GIOVEDÌ

Pasta e piselli	g
Pasta	30(40)
Piselli	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Fesa di tacchino arr. 20 (40)	
Schiacciatina di zucchine	
Patate	80(100)
Zucchine	50(70)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	5
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MARTEDÌ

Pasta con i fagiolini	g
Pasta	50(70)
Fagiolini	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Caciocotta	5(7)
Merluzzo gratinato	
Filetti di merluzzo	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pangrattato	q.b
Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

VENERDÌ

Orecchiette alla pugliese	g
Orecchiette fresche 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/Pangrattato	5-10
Pelati	40
Olio extravergine d'oliva	3(5)
Verdure stufate	
Zucchine/Peperoni/melanzane	30-30-30
Olio extravergine d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MERCOLEDÌ

Pasta al pesto	g
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Formaggio fresco spalmabile	50
O Primosale	60(80)
Carote all'olio	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
Comune di ERCHIE (BR)

Terza
settimana



LUNEDÌ

Pasta al pomodoro fresco	g
Pasta	50(70)
Pomodorini	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Cacioricotta	5 (7)
Cuori di pesce impanato	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

GIOVEDÌ

Riso alla crudaiola	g
Riso	50 (70)
Pomodori da insalata	60(80)
Basilico	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana a scaglie	5 (7)
Hamburger	
Carne di vitello	50(70)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5 (7)
Patate al forno	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MARTEDÌ

Pasta fredda colorata	g
Pasta	50 (70)
Pomodorini	10-15
Peperoni-zucchine stufate	50 (70)
Olive denocciolate	10
Parmigiano o Grana a scaglie	5(7)
Olio extraverg. d'oliva	5(7)
Arrosti di tacchino arcobaleno	
Petto di tacchino	50 (70)
Carote e sedano	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5
Lattuga	40
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)
Giuncata	60 (80)
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MERCOLEDÌ

Pasta con melanzane	g
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Melanzane	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Frittata saporita	
Uovo	n.1
Scamorza	10 (20)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Latte	10 (15)
Olio extraverg. d'oliva	3
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

**PRIMAVERA-ESTATE Scuola
dell'INFANZIA e PRIMARIA
Comune di ERCHIE (BR)**

**Quarta
settimana**

LUNEDÌ

Pasta e lenticchie	g
Pasta	30(40)
Lenticchie secche	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Crocchette di patate	
Uovo	1/4
Patate	100
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

GIOVEDÌ

Risotto alle zucchine	g
Riso	50(70)
Zucchine	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Fesa di tacchino arr.	
30(50) O mozzarella	
50(80) Fagiolini all'olio	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MARTEDÌ

Pasta al sugo	g
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pangrattato	q.b.
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

VENERDÌ

Pasta con i fagiolini	g
Pasta	50(70)
Fagiolini	40(60)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Caciocotta	5(7)
Straccetti di vitello in umido	
Vitello	50(70)
Pelato	30(50)
Olio extraverg. d'oliva	5
Patate lesse	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MERCOLEDÌ

Pasta al pesto	g
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Bastoncini di merluzzo n.2 (n.3)	
Julienne di carote	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di ERCHIE (BR)

*Quinta
settimana*