



TABELLE NUTRIZIONALI PRIMAVERA-ESTATE
per POPOLAZIONE SCOLASTICA
elaborate secondo le Linee di indirizzo Regionali della
DGR n. 1435 del 02/08/2018
valide dall'Anno Scolastico 2018-19 AL 2021-22
per la scuola dell'INFANZIA e PRIMARIA
SIAN- ASL Brindisi –
Unità Operativa Igiene della Nutrizione
Responsabile dr. Pasquale FINA

- A cura di :
- Dott.ssa Adelaide Sturdà -dietista
- Dott.ssa Maria Anna Tomaselli- dietista



LUNEDI

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

MARTEDI

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

MERCOLEDI

Riso e piselli	g
Riso	30 (40)
Piselli	40 (60)
Prosciutto cotto a dadini	10(15)
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

GIOVEDI

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

VENERDI

Pasta con crema di peperoni g	
Pasta	50(70)
Peperoni	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Bastoncini di salmone n.2(n.3)	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di san Pancrazio S. (Br)

**Prima
settimana**



A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il Responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 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.

LUNEDI

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

MARTEDI

Fusilli pomodorini e basilico	g
Pasta	50(70)
Pomodorini	50(70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Scaloppine di vitello	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
Patate prezzemolate	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MERCOLEDI

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

GIOVEDI

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	
Petto di pollo	50(70)
Olio extraverg d'oliva	5
Rosmarino	q.b.
Pomodori in insalata	
Pomodori	80
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

VENERDI

Riso con zucchine o peperoni	g
Riso	50(70)
Zucchine o peperoni	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Frittata al forno	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	10
latte p.s.	10
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	3
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	80
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di San Pancrazio S.

(Br)

**Seconda
settimana**



A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il Responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 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.

LUNEDI

Insalata del contadino	g
Riso integr. O orzo perlato	50(70)
Verdure miste	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana a scaglie	5
Petto di pollo alla salvia	
Petto di pollo	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

MARTEDI

Pasta con i fagiolini	g
Pasta	50 (70)
Fagiolini	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Cacioricotta	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

MERCOLEDI

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

GIOVEDI

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

VENERDI

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	
Zucchini/Peperoni/melanzane	30-30-30
Olio extravergine d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di San Pancrazio S.(BR)

**Terza
settimana**



A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il Responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 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.

LUNEDI

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

MARTEDI

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)
Arrostato 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

MERCOLEDI

Pasta con melanzane	g
Pasta	50(70)
Pelati o pomodorini freschi	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

GIOVEDI

Riso alla crudaiaola	g
Riso	50 (70)
Pomodorini freschi	60(80)
Basilico	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana o Cacioricotta 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

VENERDI

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

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE

Scuola dell'INFANZIA e PRIMARIA
Comune di San Pancrazio S. (BR)

**Quarta
settimana**



A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il Responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 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.

LUNEDI

Pasta e lenticchie	g
Pasta	30(40)
Lenticchie secche	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Crocchette di patate	
Uovo	¼
Patate	100
Prosciutto cotto	10
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

MARTEDI

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

MERCOLEDI

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

GIOVEDI

Risotto alle zucchini	g
Riso	50(70)
Zucchini	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Prosciutto cotto	30(50)
O mozzarella	50(80)
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

VENERDI

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

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE

Scuola dell'INFANZIA e PRIMARIA
Comune di San Pancrazio S. (BR)

**Quinta
settimana**



A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il Responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 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.