

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 prosciutto	
Uovo	n. 1
Parmigiano o Grana / Pangrattato	5/5
Latte p.s./prosciutto cotto	S.L. 10/10
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)
Bastoncini di salmone	n.2(n.3)
Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

MERCOLEDÌ

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 S.L.	50 (80)
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

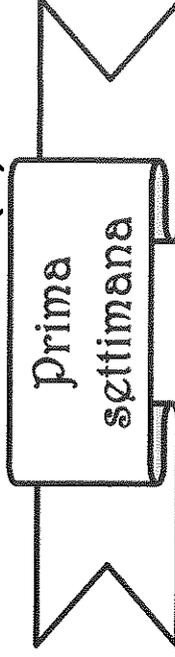
PRIMAVERA-ESTATE

SENZA LATTOSIO

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di Erchie (Br)



A.S.2020-21



ASL Brindisi

PugliaSalute

A.S.L. BRINDISI
 DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
 U.O. di Igiene della Nutrizione
 Ir-Responsabile
 Dr. Papquale 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.

LUNEDÌ

Riso e lenticchie	g
Riso	30(40)
Lenticchie	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Scamorza S.L. o emmenthal	40 (60)
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	
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

VENERDÌ

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 HD	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

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	
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

MERCOLEDÌ

Cous cous del mediterraneo	g
Cous cous	50 (70)
Zucchine-peperoni-melanzane	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Quadrati 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

TABELLA DIETETICA

PRIMAVERA-ESTATE

SENZA LATTOSIO

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di Erchle (Br)

Seconda
settimana

A.S.2020-21



ASL Brindisi

Puglia Salute

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Uff. di Responsabilità
Dr. Peppino 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.

LUNEDÌ

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

GIOVEDÌ

Pasta e piselli	g
Pasta	30(40)
Piselli	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Prosciutto cotto S.L.	20 (40)
Schiacciata 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

MARTEDÌ

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

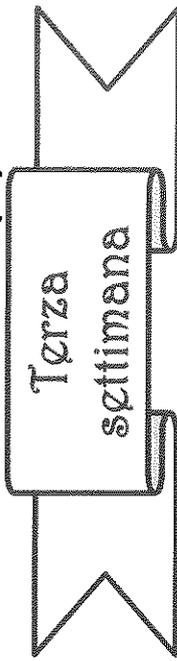
Pasta al pesto	g
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Formaggio fresco spalmabile S.L.	50
Carote all'olio	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE

SENZA LATTOSIO

Scuola dell'INFANZIA e PRIMARIA

Comune di Erchle (Br)



A.S.2020-21



ASL Brindisi

PugliaSalute

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Responsabile
Dr. Peppino 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.

LUNEDÌ

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

GIOVEDÌ

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

MARTEDÌ

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

VENERDÌ

	g
Purea di Fave	40(60)
Fave secche	50 (80)
Patate	5 (10)
Olio extraverg. d'oliva	Formaggio fresco spalm. S.L.50
Bietola all'olio	80
Bietola	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
Frutta di stagione	

MERCOLEDÌ

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

TABELLA DIETETICA

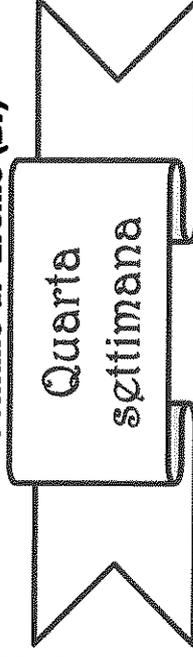
PRIMAVERA-ESTATE

SENZA LATTOSIO

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di Erchie (Br)



A.S.2020-21



ASL Brindisi

PugliaSalute

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI IGIENE
U.O. di Dietetica e Nutrizione
Dr. Paoluzza FINA - C. Reg. n°7980

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.

VENERDI

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

GIOVEDI

Risotto alle zucchine	g
Riso	50(70)
Zucchine	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Prosciutto cotto S.L.	30(50)
O mozzarella S.L.	50(80)
Fagiolini all'olio	80
Fagiolini	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
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)	80
Julienne di carote	5
Carote	40
Olio extraverg. d'oliva	150
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
Parmigiano o Grana	5(7)
Straccetti di vitello in umido	50 (70)
Vitello	30(50)
Pelato	5
Olio extraverg. d'oliva	100(150)
Patate prezzemolate	100(150)
Patate lesse	5
Olio extraverg. d'oliva	40
Pane semintegrale	150
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	50(70)
Petto di pollo	5
Olio extraverg. d'oliva	q.b.
Pangrattato	80
Bietola all'olio	5
Bietola	40
Olio extraverg. d'oliva.	40
Pane semintegrale	150
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA

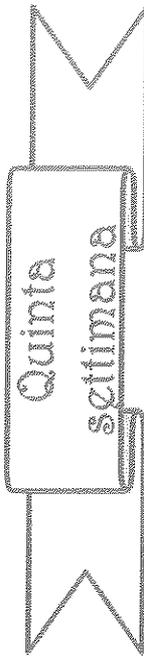
PRIMAVERA-ESTATE

SENZA LATTOSIO

Scuola dell'INFANZIA e

PRIMARIA

Comune di Erchie (Br)



A.S.2020-21



ASL Brindisi

PugliaSalute

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Ir-Responsabile
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.

