



**TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE**
Anno scolastico 2017-2018
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
OSTUNI (Br)



LUNEDI

Pasta con zucchini		g
Pasta	40(60)	
Zucchini	50(70)	
Olio extraverg. d'oliva	5	
Parmigiano o Grana	5(7)	
Frittata al forno		
Uovo	n.1	
Parmigiano o Grana	10	
latte p.s.	10	
Pangrattato	10	
Olio extraverg. d'oliva	3	
Fagiolini lessi		
Fagiolini	80	
Olio extraverg. d'oliva	5	
Pane semintegrale		40
Frutta: Mela o Pesca		150

MARTEDI

Pasta al sugo		g
Pasta	50(70)	
Pelati	60(80)	
Olio extraverg. d'oliva	5	
Parmigiano o Grana	5(7)	
Cotoletta di Tacchino		
Petto di tacchino	50(70)	
Pangrattato	10	
Olio extraverg. d'oliva	3(5)	
Purè di patate		
Patate	(100)150	
Latte p.s.	10	
Olio extraverg. d'oliva	5	
Parmigiano o grana	5	
Pane semintegrale		40
Frutta: albicocche o kiwi		150

MERCOLEDI

Pasta con Piselli		g
Pasta	30(40)	
Piselli	50 (70)	
Olio extraverg. d'oliva	5	
Mozzarella alla caprese		
Mozzarella	50 (80)	
Pomodori	80	
Olio extraverg. d'oliva	3(5)	
Pane semintegrale		40
Frutta: Melone o fragole		150

GIOVEDI

Risotto alle carote		g
Riso	50(70)	
Carote	50 (70)	
Olio extraverg. d'oliva	5	
Parmigiano o Grana	5 (7)	
Schiacciata al limone		
Vitello	50 (70)	
Olio extraverg. d'oliva	3(5)	
Bietola lessa		
Bietola	80	
Olio extraverg. d'oliva	5	
Pane semintegrale		40
Frutta: Banana o nespole		150

VENERDI

Penne al pomodoro e basilico		g
Penne	50 (70)	
Pelati	60(80)	
Olio extraverg. d'oliva	5	
Parmigiano o Grana	5(7)	
Merluzzo in umido		
Filetti di merluzzo	50 (70)	
Olio extraverg. d'oliva	5	
Insalata		
Insalata verde	70	
Olio extraverg. d'oliva.	5	
Pane semintegrale		40
Frutta: Pera o anguria		150

Prima settimana

Il responsabile dell'U.O.
di Igiene della Nutrizione
Dr. Pasquale Finu

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
Anno scolastico 2017-2018
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
OSTUNI (Br)



LUNEDI

	g
Riso e lenticchie	
Riso	30(40)
Lenticchie	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Scamorza	40
Zucchine gratinate	
Zucchine	100
Pangrattato	10
Parmigiano o Grana	5
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Banana o fragole	150

MARTEDI

	g
Pasta con pomodorini e basilico	
Pasta	50(70)
Pomodorini	50(70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Petto di pollo alla mugnaia	
Petto di pollo	50(70)
Farina	5
Latte p. s.	10
Olio extraverg d'oliva	5
Fagiolini in umido	
Fagiolini	80
Pelati o pomodorini	40
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o Kiwi	150

MERCOLEDI

	g
Farfalle ai sapori mediterranei	
Farfalle	40 (60)
Zucchine-peperoni-melanzane	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pelato/Parmigiano o Grana	30-5
Omelette al prosciutto	
Uovo	1
Parmigiano o Grana / Pangrattato	5/5
Latte p.s./prosciutto cotto	10/5
Olio extraverg. d'oliva	5
Patate lesse	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o ciliegie	150

GIOVEDI

	g
Pasta al sugo	
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
Julienne di carote	
Carote	80
Olio d'oliva e.v.	3
Pane semintegrale	40
Frutta: Kiwi o Anguria	150

VENERDI

	g
Riso con zucchini o peperoni	
Riso	40(60)
Zucchine o peperoni	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Bastoncini di merluzzo	n.2(n.3)
Insalata	
Lattuga	60
Olio extravergine d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o melone	150

seconda settimana

Il responsabile dell'U.O.
di Igiene della Nutrizione
Dr. Pasquale Fina

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



**TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE**

Anno scolastico 2017-2018

**Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
OSTUNI (Br)**



GIOVEDI

Orecchiette alla pugliese	g
Orecchiette secche	50(70)
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: pesca o pera	150

LUNEDI

Pasta con i fagiolini	g
Pasta	50 (70)
Fagiolini	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Cacioricotta	5(7)
Merluzzo in umido	
Filetti di merluzzo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata	
Insalata verde	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Banana o ciliegie	150
Se di stagione Uva	100

MARTEDI

Riso al pomodoro	g
Riso	50(70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Petto di tacchino alla salvia	
Petto di tacchino	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
Zucchine all'olio	
Zucchine	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o albicocche	150

MERCOLEDI

Insalata di pasta	g
Pasta	50 (70)
Pomodorini, cetrioli o verdure e ortaggi misti	50 (70)
Olive denocciolate	10
Parmigiano o Grana a scaglie	5(7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Formaggio fresco spalmabile	50
Carote al burro	
Carote	80
Burro	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Ciliegie o prugne	150

VENERDI

Pasta e piselli	g
Pasta	30(40)
Piselli	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Sfornato di bietola o spinaci	
Uovo	n.1
Bietole o Spinaci	50
Parmigiano o Grana	10
Latte P.S.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o fragole	150

terza settimana

Il responsabile dell'U.O.
di Igiene della Nutrizione
Dr. Pasquale Fina

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
Anno scolastico 2017-2018
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
OSTUNI (Br)



LUNEDI

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

MARTEDI

Pasta con melanzane	g
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Melanzane	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Petto di tacchino arcobaleno	
Petto di tacchino	50 (70)
Carote e sedano	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5
Julienne di carote	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Kiwi o fragole	150
Se di stagione Uva	100

MERCOLEDI

Purea di Fave	g
Fave secche	40(60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Prosciutto cotto	20 (40)
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Ciliegie o susine	150

GIOVEDI

Riso al pomodoro	g
Riso	50(70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Hamburger	
Carne di vitello	50(70)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5 (7)
Zucchine stufate	
zucchine	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o albicocche	150

VENERDI

Pasta al pesto	g
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Mozzarella	50 (80)
Insalata mista	
Insalata	40
Pomodori	40
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Banana o pesca	150

quarta settimana

Il responsabile dell'U.O.
di Igiene della Nutrizione
Dr. Pasquale Fina

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.



TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
Anno scolastico 2017-2018
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
OSTUNI (Br)



GIOVEDI

Pasta con i fagiolini	g
Pasta	50 (70)
Fagiolini	40 (60)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Cacioricotta	5(7)
Prosciutto cotto	20 (40)
Insalata con patate	
Patate lesse	80
Pomodori	50
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Mela o Susine	150

LUNEDI

Pasta e lenticchie	g
Pasta	30(40)
lenticchie	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Frittata semplice	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
Olio extraverg. d'oliva	3
Insalata di pomodori	
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Pera o Melone	150

VENERDI

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)
Fagiolini lessi	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Kiwi o prugna	150
o Uva	100

MARTEDI

Risotto alle zucchine	g
Riso	50(70)
Zucchine	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
Petto di pollo al limone	
Petto di pollo	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Julienne di carote	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Banana o ciliegie	150

MERCOLEDI

Sedanini pomodoro e basilico	g
Sedanini	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Gateau di patate	
Patate	50 (80)
Uovo	1/5
Prosciutto cotto	10 (15)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Latte p.s.	10
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Insalata	
Insalata verde	60
Olio extraverg. d'oliva.	5
Pane semintegrale	40
Frutta: Anguria o mela	150

Quinta settimana

Il responsabile dell'U.O.
di Igiene della Nutrizione
Dr. Pasquale Fina

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della scuola primaria. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.