



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 OSTUNI (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 o giuncata | 40 (60) |
| 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 OSTUNI (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) |
| Schiacciata 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 |

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 | |
| Zucchine/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 OSTUNI (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 OSTUNI (BR)



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 |

GIOVEDI

| | |
|------------------------------|---------------|
| Risotto alle zucchine | g |
| Riso | 50(70) |
| Zucchine | 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 |

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 |

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 |

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 |

TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
Scuola dell'INFANZIA e
PRIMARIA
Comune di OSTUNI (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.