



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tabelle dietetiche

Primavera/Estate

Scuola Primaria

Comune di S. Pancrazio S.  
(Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Lunedì

<b>Insalata di cereali</b>	<b>g</b>
Riso o orzo o farro*	60
Pomodorini	40
Olive denocc.	10
Fagiolini	20
Olio evo	5
<b>Straccetti o bocconcini di pollo</b>	
Petto di pollo	70
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
<b>Carote all'olio</b>	
Carote	80
Olio evo	3
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

\*o mix di cereali

## Giovedì

<b>Pasta al sugo di pomodoro fresco</b>	<b>g</b>
Pasta	70
Pomodori per salsa	100
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
<b>Scaloppina di vitello</b>	
Vitello	70
Farina	q.b.
Olio evo	5
<b>Zucchine all'olio e menta</b>	
Zucchine	80
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Martedì

<b>Antipasto di barrattieri</b>	<b>g</b>
Barrattieri	50
<b>Orecchiette al forno</b>	
Orecchiette fresche	100
Pomodoro pelato	80
Macinato di vitello	40
Fontina	20
Olio evo	5
<b>Insalata bicolore</b>	
Insalata verde	40
Carote	20
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Venerdì

<b>Purè di fave con crostini</b>	<b>g</b>
Fave secche	50
Patata	20
Crostini di pane	30
Olio evo	5
<b>Robiola o giuncata</b>	<b>50-80</b>
<b>Bietola e/o cicoria all'olio</b>	
Bietola e/o cicoria	80
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Mercoledì

<b>Risotto di spinaci</b>	<b>g</b>
Riso	70
Spinaci	50
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
<b>Polpette di pesce</b>	
Totani o calamari	80
Patata	30
Uovo	1/10
pangrattato	q.b.
Olio evo	5
<b>Fagiolini all'olio</b>	
Fagiolini	80
Olio evo	3
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

**Prima settimana**

a cura delle dietiste  
dott.ssa M. A. Tomaselli  
e R. Peschechera

A.S.L. BRINDISI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O. Igiene della Nutrizione  
Il Responsabile  
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

N.B.: 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.

In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tablette dietetiche

Primavera/Estate

Scuola Primaria

Comune di S. Pancrazio S.  
(Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Lunedì

<b>Pasta e zucchine</b>	<b>g</b>
Pasta	70
Zucchine	70
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5

### Scamorza o ricotta di mucca

Scamorza	60
O ricotta di mucca	100

### Pomodori gratinati

Pomodori	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

**Pane semintegrale 40**

**Frutta di stagione 150**

## Giovedì

### Pasta al sugo con melanzane g

Pasta	70
Pomodoro pelato	80
Melanzane	60
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

### Filetto di nasello al limone

Filetto di nasello	90
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

### Carote\* all'olio

Carote	80
Olio evo	5

**Pane semintegrale 40**

**Frutta di stagione 150**

\* Cotte o crude a julienne

## Martedì

### Pasta al sugo di pomodoro fresco g

Pasta	70
Pomodori per salsa	100
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

### Petto di pollo dorato

Petto di pollo	70
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

### Fantasia di insalata estiva

Insalata verde	40
Carote	20
Caroselle	20
Olio evo	5

**Pane semintegrale 40**

**Frutta di stagione 150**

## Venerdì

### Trofie integrali al pesto di basilico g

Trofie fresche integrali	100
Pesto	60

### Polpette di legumi

Piselli	70
O lenticchie	40
Patate	30
Uovo	1/10
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

### Insalata di pomodori

Pomodori	80
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Mercoledì

### Riso o orzo con lenticchie g

Riso o orzo perlato	40
Lenticchie secche	40
Olio evo	5

### Frittata semplice

Uovo	n.1
Grana o parmigiano	3
Latte	q.b.
Pangrattato	q.b.

### Fagiolini all'olio

Fagiolini	80
Olio evo	5

**Pane semintegrale 40**

**Frutta di stagione 150**

**Seconda  
settimana**

a cura delle dietiste  
dott.ssa M. A. Tomaselli  
e R. Peschechera

A.S.L. BRINDISI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O. Igiene della Nutrizione  
Il Responsabile  
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

N.B.: 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.

In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.



ASL Brindisi

PugliaSalute

Tablette dietetiche

Primavera/Estate

Scuola Primaria

Comune di S. Pancrazio S.  
(Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Lunedì

<b>Pasta con verdure estive croccanti *</b>	<b>g</b>
Pasta	70
Pomodorini, zucchine, melanzane al forno o saltate	20-20-20
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
<b>Arrosto di tacchino</b>	
Fesa di tacchino	70
Olio evo	5
<b>Fagiolini all'olio</b>	
Fagiolini	80
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

\* Da servire fredda o tiepida

## Martedì

<b>Riso integrale e patate</b>	<b>g</b>
Riso integrale	50
Patate	100
Pomodoro pelato	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
<b>Filetto di platessa al forno</b>	
Filetto di platessa	90
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
<b>Carote e piselli al vapore</b>	
Carote e piselli	50-20
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Mercoledì

<b>Pasta e ceci</b>	<b>g</b>
Pasta	40
Ceci	40
Olio evo	5
<b>Giuncata o form. fresco spalm.</b>	<b>80-40</b>
<b>Insalata di pomodori</b>	
Pomodori	80
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Giovedì

<b>Maritati integrali al pomodoro</b>	<b>g</b>
Pasta fresca integrale	100
Pomodoro pelato	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
<b>Polpette al sugo</b>	
Macinato di vitello	50
Grana o parmigiano	5
Pane	q.b.
Olio evo	5
<b>Caroselli</b>	<b>80</b>
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Venerdì

<b>Risotto di zucchine</b>	<b>g</b>
Riso	70
Zucchine	70
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
<b>Hamburger di legumi</b>	
Lenticchie rosse	40
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Pane	q.b.
Carote e pomodori	q.b.
<b>Purè di patate</b>	
Patate	100
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Latte	q.b.
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

**Terza settimana**

a cura delle dietiste  
dott.ssa M. A. Tomaselli  
e R. Peschechera

A.S.L. BRINDISI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O. Igiene della Nutrizione  
Il responsabile  
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

N.B.: 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.

In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.

## Lunedì

<b>Pasta al pesto di basilico</b>	<b>g</b>
Pasta	70
Pesto	60

### Omelette o rotolo saporito

Uovo	1/2
Prosciutto cotto	10
Fontina	10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

### Insalata bicolore

Insalata verde	40
Carote	30
Olio evo	5

<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Martedì

### Risotto con verdure di stagione

Riso	70
Verdure di stagione (carciofi, carote, spinaci, asparagi, fiori di zucca)	70

Grana o parmigiano	5
Olio evo	5

### Petto di pollo dorato

Petto di pollo	70
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

### Fagiolini all'olio

Fagiolini	80
Olio evo	5

<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
--------------------------	-----------

<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>
---------------------------	------------

## Mercoledì

<b>Antipasto di barrattieri</b>	<b>50</b>
<b>Pizza col pomodoro</b>	
Impasto per pizza	120
Salsa di pomodoro	20
Olio evo	5
<b>Mozzarella o burratina</b>	<b>80</b>
<b>Insalata verde</b>	
Insalata verde	60
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Giovedì

### Pasta e fagiolini con cacioricotta g

Pasta	70
Fagiolini	50
Pomodoro pelato	80
Cacioricotta	5
Olio evo	5

### Merluzzo alla mediterranea

Filetto di merluzzo	90
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
pomodori, olive, origano	q.b.

### Carote\* all'olio

Carote	80
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

\* Cotte o crude a julienne

## Quarta settimana

a cura delle dietiste  
dott.ssa M. A. Tomaselli  
e R. Peschechera



A.S.L. BRINDISI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O. Igiene della Nutrizione  
Il Responsabile  
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

## Venerdì

<b>Pasta e piselli</b>	<b>g</b>
Pasta	40
Piselli	60
Olio evo	5
<b>Crocchette di spinaci e ricotta</b>	
Spinaci	20
Patate	50
Ricotta di mucca	30
uova	1/10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
<b>Insalata di pomodori</b>	
Pomodori	80
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

N.B.: 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.

In applicazione al Reg. CE 1169/2011 e alla nota del 6/02/2015 del Ministero della Salute, informiamo i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.