



### Tablette dietetiche

### Primavera/Estate

Scuola dell'Secondaria I° grado

San Pacrazio Sal. (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Martedì

<b>Antipasto di barrattieri</b>	<b>g</b>
Barrattieri	80
<b>Orecchiette al forno</b>	
Orecchiette fresche	120
Pomodoro pelato	100
Macinato di vitello	50
Fontina	20
Olio evo	5
<b>Insalata bicolore</b>	
Insalata verde	30
Carote	20
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Giovedì

<b>Pasta alla crudaiola</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Pomodorini	120
Grana o parmigiano	7
Olio evo	5
<b>Scaloppina di vitello</b>	
Vitello	80
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>

**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

 **ASL Brindisi**  
**PugliaSalute**

**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.



### Tablette dietetiche

Primavera/Estate

Scuola dell'Secondaria I° grado

San Pacrazio Sal. (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Martedì

### Pasta al sugo di pomodoro fresco g

Pasta	80
Pomodori per salsa	120
Grana o parmigiano	7
Olio evo	5

### Petto di pollo dorato

Petto di pollo	80
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

### Fantasia di insalata estiva

Insalata verde	40
Carote	30
Caroselle	30
Olio evo	5

**Pane semintegrale 60**

**Frutta di stagione 150**

## Giovedì

### Riso o orzo con lenticchie g

Riso o orzo perlato	50
Lenticchie secche	50
Olio evo	5

### Filetto di nasello al limone

Filetto di nasello	120
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

### Carote\* all'olio

Carote	100
Olio evo	5

**Pane semintegrale 60**

**Frutta di stagione 150**

\* Cotte o crude a julienne

**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

 **ASL Brindisi**  
**PugliaSalute**

**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.



**Tablette dietetiche**  
**Primavera/Estate**  
**Scuola dell'Secondaria I° grado**  
**San Pacrazio Sal. (Br)**  
**Anno scolastico 2022-23**  
*Valide fino all'a.s.2025-26*

## Martedì

<b>Riso integrale e patate</b>	<b>g</b>
Riso integrale	60
Patate	150
Pomodoro pelato	100
Grana o parmigiano	7
Olio evo	5
<b>Filetto di platessa al forno</b>	
Filetto di platessa	120
Olio evo	5
Pangrattato	q.b
<b>Carote e piselli al vapore</b>	
Carote e piselli	60-40
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Giovedì

<b>Maritati integrali al pomodoro</b>	<b>g</b>
Pasta fresca integrale	120
Pomodoro pelato	100
Grana o parmigiano	7
Olio evo	5
<b>Polpette al sugo</b>	
Macinato di vitello	80
Grana o parmigiano	7
Pane	q.b.
Olio evo	5
<b>Caroselli</b>	<b>100</b>
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</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

 **ASL Brindisi**  
**PugliaSalute**

**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.

## Martedì



**Tablette dietetiche**

**Primavera/Estate**

**Scuola dell'Secondaria I° grado**

**San Pacrazio Sal. (Br)**

**Anno scolastico 2022-23**

*Valide fino all'a.s.2025-26*

### **Risotto con verdure di stagione**

Riso	80
Verdure di stagione (carciofi, carote, spinaci, asparagi, fiori di zucca)	80
Grana o parmigiano	7
Olio evo	3

### **Petto di pollo dorato**

Petto di pollo	80
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

### **Fagiolini all'olio**

Fagiolini	100
Olio evo	5

**Pane semintegrale 40**

**Frutta di stagione 150**

## Giovedì

### **Pasta e fagiolini con caciocotta g**

Pasta	80
Fagiolini	50
Pomodoro pelato	100
Caciocotta	7
Olio evo	5

### **Merluzzo alla mediterranea**

Filetto di merluzzo	120
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
pomodori, olive, origano	q.b.

### **Carote\* all'olio**

Carote	100
Olio evo	5

**Pane semintegrale 60**

**Frutta di stagione 150**

*\* 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

 **ASL Brindisi**  
**PugliaSalute**

**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.