

**Tablette dietetiche**  
**Autunno/Inverno**  
**Scuola Secondaria I°**  
**grado**  
**San Pancrazio S. (Br)**  
**Anno scolastico 2022-23**  
*Valide fino all'a.s.2025-26*

## Martedì

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	80
Pomodori pelati	100
Grana o parmigiano	7
Olio evo	5
<b>Petto di pollo dorato</b>	
Petto di pollo	80
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	100
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Giovedì

<b>Pasta integrale con patate</b>	<b>g</b>
Pasta	60
Pomodoro pelato	30
Patate	150
Grana o parmigiano	7
Olio evo	5
<b>Filetto di nasello al limone</b>	
Filetto di nasello	120
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.
<b>Finocchi all'olio</b>	
Finocchi	100
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>



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

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.

## Martedì

<b>Crudità di verdure</b>	<b>g</b>
Finocchi	50
<b>Lasagna</b>	
Lasagna secca all'uovo	80
Pomodoro pelato	100
Macinato di vitello	50
Grana o parmigiano	10
Besciamella (latte, farina, burro*)	q.b.
Olio evo	5
<b>Insalata</b>	
Insalata verde	60
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

\* O olio evo

**Tabelle dietetiche**

**Autunno/Inverno**

**Scuola Secondaria I° grado**

**San Pancrazio S. (Br)**

**Anno scolastico 2022-23**

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

## Giovedì

<b>Riso e lenticchie</b>	<b>g</b>
Riso	50
Lenticchie secche	50
Olio evo	5
<b>Scaloppina di vitello</b>	
Vitello	80
Farina	q.b.
Olio evo	5
<b>Carote all'olio</b>	
Carote	100
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>



 **ASL Brindisi**  
**PugliaSalute**

*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.

**Tabelle dietetiche**  
**Autunno/Inverno**  
**Scuola Secondaria I° grado**  
**San Pancrazio S. (Br)**  
**Anno scolastico 2022-23**  
*Valide fino all'a.s.2025-26*

## Martedì

### Minestrone con pasta

Pasta	80
Verdure e ortaggi	80
Grana o parmigiano	7
Olio evo	5

### Petto di pollo dorato

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

### Carote e finocchi all'olio

Carote e finocchi	50-50
Olio evo	5

**Pane semintegrale 60**

**Frutta di stagione 150**

## Giovedì

### Ciceri e tria g

Pasta fresca*	90
Ceci	50
Olio evo	5

### Schiacciata di verdure

Carciofi o cavolfiore	50
Carote	20
Patate	50
uova	1/5
Grana o parmigiano	10
Olio evo	5
Pangrattato	q.b.

**Pane semintegrale 60**

**Frutta di stagione 150**

\* Tria o gnocchetti sardi freschi



**Terza settimana**



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



**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**  
**Autunno/Inverno**  
**Scuola Secondaria I° grado**  
**San Pancrazio S. (Br)**  
**Anno scolastico 2022-23**  
*Valide fino all'a.s.2025-26*

<b>Crudità di verdure</b>	<b>g</b>
Finocchi	100
<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>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Giovedì

<b>Risotto con verdure di stagione</b>	<b>g</b>
Riso	80
Carciofi o finocchi o spinaci o radicchio o barbabietole rosse	80
Grana o parmigiano	7
Olio evo	5
<b>Giuncata o form. fresco spalm.</b>	<b>100-80</b>
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	100
Olio evo	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>60</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>



 **ASL Brindisi**  
**PugliaSalute**

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

  
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.