

Martedì

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

Giovedì

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

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Secondaria I° grado

**Comune di San Pancrazio
S.no (BR)**

Anno scolastico 2025-26

Valide fino all'a.s.2025-26



ASL Brindisi

PugliaSalute

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

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

Crudità di verdure	g
Finocchi	50
Lasagna	
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
Insalata	
Insalata verde	60
Olio evo	5
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

* O olio evo

Giovedì

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

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Secondaria I° grado

**Comune di San Pancrazio
S.no (BR)**

Anno scolastico 2025-26

Valide fino all'a.s.2025-26



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

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

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

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Secondaria I° grado

Comune di San Pancrazio
S.no (BR)

Anno scolastico 2025-26

Valide fino all'a.s.2025-26



Terza settimana



ASL Brindisi

PugliaSalute

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

Martedì

Cruditè di verdure	g
Finocchi	100
Maritati integrali al pomodoro	g
Pasta fresca integrale	120
Pomodoro pelato	100
Grana o parmigiano	7
Olio evo	5
Polpette al sugo	
Macinato di vitello	80
Grana o parmigiano	7
Pane	q.b.
Olio evo	5
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

Giovedì

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

Tabelle dietetiche

Autunno/Inverno

Scuola Secondaria I° grado

Comune di San Pancrazio
S.no (BR)

Anno scolastico 2025-26

Valide fino all'a.s.2025-26



ASL Brindisi

PugliaSalute

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