



**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

<b>Farfalle con zucchine</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Zucchine	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Hamburger di pollo</b>	
Petto di pollo	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
<b>Insalata tricolore</b>	
Lattuga	30
Carote-pomodori	20-20
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## MARTEDI

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Omelette al prosciutto</b>	
Uovo	n. 1
Parmigiano o Grana / Pangrattato	5/5
Latte p.s./prosciutto cotto	10/10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Fagiolini lessi</b>	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## MERCOLEDI

<b>Riso e piselli</b>	<b>g</b>
Riso	30 (40)
Piselli	40 (60)
Prosciutto cotto a dadini	10(15)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Mozzarella alla caprese</b>	
Mozzarella	50 (80)
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## GIOVEDI

<b>Penne al pomodoro e basilico</b>	<b>g</b>
Penne	50 (70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Bocconcini di vitello al limone</b>	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
<b>Patate prezzemolate</b>	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## VENERDI

<b>Pasta con crema di peperoni</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Peperoni	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Bastoncini di salmone</b>	<b>n.2(n.3)</b>
<b>Lattuga</b>	<b>60</b>
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

TABELLA DIETETICA  
PRIMAVERA-ESTATE  
Scuola dell'INFANZIA e  
PRIMARIA  
San Vito dei N. (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

<b>Riso e lenticchie</b>	<b>g</b>
Riso	30(40)
Lenticchie	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Scamorza</b>	<b>40 (60)</b>
<b>o giuncata</b>	<b>80 (100)</b>
<b>Zucchine gratinate</b>	
Zucchine	100
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## MARTEDI

<b>Fusilli pomodorini e basilico</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pomodorini	50(70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Scaloppine di vitello</b>	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
<b>Patate prezzemolate</b>	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## MERCOLEDI

<b>Cous cous del mediterraneo</b>	<b>g</b>
Cous cous	50 (70)
Zucchine-peperoni-melanzane	70
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Quadratini di pesce</b>	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Patate	30 (40)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
<b>Lattuga</b>	<b>60</b>
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## GIOVEDI

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Tocchetti di petto di pollo</b>	
Petto di pollo	50(70)
Olio extraverg d'oliva	5
Rosmarino	q.b.
<b>Pomodori in insalata</b>	
Pomodori	80
Olio extraverg d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## VENERDI

<b>Riso con zucchine o peperoni</b>	<b>g</b>
Riso	50(70)
Zucchine o peperoni	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
<b>Frittata al forno</b>	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	10
latte p.s.	10
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	3
<b>Fagiolini all'olio</b>	
Fagiolini	80
Olio extraverg d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

TABELLA DIETETICA  
PRIMAVERA-ESTATE  
Scuola dell'INFANZIA e  
PRIMARIA  
San Vito dei N. (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

<b>Insalata del contadino</b>	<b>g</b>
Riso integr. O orzo perlato	50(70)
Verdure miste	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana a scaglie	5
<b>Petto di pollo alla salvia</b>	
Petto di pollo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3(5)
<b>Insalata di pomodori</b>	
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## MARTEDI

<b>Pasta con i fagiolini</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Fagiolini	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Cacioricotta	5(7)
<b>Merluzzo gratinato</b>	
Filetti di merluzzo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pangrattato	q.b
<b>Lattuga</b>	60
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## MERCOLEDI

<b>Pasta al pesto</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
<b>Formaggio fresco spalmabile</b>	<b>50</b>
<b>O Primosale</b>	<b>60(80)</b>
<b>Carote all'olio</b>	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## GIOVEDI

<b>Pasta e piselli</b>	<b>g</b>
Pasta	30(40)
Piselli	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>20 (40)</b>
<b>Schiacciata di zucchine</b>	
Patate	80 (100)
Zucchine	50(70)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	5
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## VENERDI

<b>Orecchiette alla pugliese</b>	<b>g</b>
Orecchiette fresche integr.	80(100)
Pelati	60(80)
Olio extravergine d'oliva	5(10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Polpette al sugo</b>	
Carne di vitello	30 (40)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana/Pangrattato	5-10
Pelati	40
Olio extravergine d'oliva	3 (5)
<b>Verdure stufate</b>	
Zucchine/Peperoni/melanzane	30-30-30
Olio extravergine d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

TABELLA DIETETICA  
PRIMAVERA-ESTATE  
Scuola dell'INFANZIA e  
PRIMARIA  
San Vito dei N. (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

<b>Pasta al pomodoro fresco</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pomodorini	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Cacioricotta	5 (7)
<b>Cuori di pesce impanato</b>	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Fagiolini all'olio</b>	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## MARTEDI

<b>Pasta fredda colorata</b>	<b>g</b>
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)
<b>Arrosto di tacchino arcobaleno</b>	
Petto di tacchino	50 (70)
Carote e sedano	10-10
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Lattuga</b>	<b>40</b>
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## MERCOLEDI

<b>Pasta con melanzane</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pelati o pomodorini freschi	60(80)
Melanzane	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Frittata saporita</b>	
Uovo	n.1
Scamorza	10 (20)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Latte	10 (15)
Olio extraverg. d'oliva	3
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## GIOVEDI

<b>Riso alla crudaiola</b>	<b>g</b>
Riso	50 (70)
Pomodorini freschi	60(80)
Basilico	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana o Cacioricotta a scaglie	5 (7)
<b>Hamburger</b>	
Carne di vitello	50(70)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5 (7)
<b>Patate al forno</b>	
Patate	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## VENERDI

<b>Purea di Fave</b>	<b>g</b>
Fave secche	40(60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Giuncata</b>	<b>60 (80)</b>
<b>O formaggio fresco spalm. (tipo robiola, certosa, quick)</b>	<b>50</b>
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

TABELLA DIETETICA  
PRIMAVERA-ESTATE  
Scuola dell'INFANZIA e  
PRIMARIA  
San Vito dei N. (Br)

**Quarta  
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

<b>Pasta e lenticchie</b>	<b>g</b>
Pasta	30(40)
Lenticchie secche	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Crocchette di patate</b>	
Uovo	¼
Patate	100
Prosciutto cotto	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
<b>Insalata di pomodori</b>	
Pomodori	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## MARTEDI

<b>Pasta al pesto</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pesto senz'aglio	20(30)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
<b>Bastoncini di merluzzo n.2 (n.3)</b>	
<b>Julienne di carote</b>	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## MERCOLEDI

<b>Pasta al sugo</b>	<b>g</b>
Pasta	50(70)
Pelati	60(80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Petto di pollo dorato</b>	
Petto di pollo	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pangrattato	q.b.
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva.	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## GIOVEDI

<b>Risotto alle zucchine</b>	<b>g</b>
Riso	50(70)
Zucchine	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5(7)
<b>Prosciutto cotto</b>	30(50)
<b>O mozzarella</b>	50(80)
<b>Fagiolini all'olio</b>	
Fagiolini	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## VENERDI

<b>Pasta con i fagiolini</b>	<b>g</b>
Pasta	50 (70)
Fagiolini	40 (60)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Cacioricotta	5(7)
<b>Straccetti di vitello in umido</b>	
Vitello	50 (70)
Pelato	30(50)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Patate prezzemolate</b>	
Patate lesse	100(150)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

TABELLA DIETETICA  
PRIMAVERA-ESTATE  
Scuola dell'INFANZIA e  
PRIMARIA  
San Vito dei N. (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.