

TABELLE NUTRIZIONALI AUTUNNO- INVERNO

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



Lunedì

Risotto di braccio di ferro	g
Riso	50 (70)
Spinaci	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Lonza di maiale al forno	
Carne di maiale	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Pasta al sugo	g
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Primosale	80 (100)
o scamorza	40 (60)
Carote all'olio	
Carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Pasta e fagioli	g
Lumachine	30 (40)
Fagioli secchi	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Prosciutto cotto	20 (40)
Schiacciata di verdure	
Patate	100 (120)
Erbette (bietta, spinaci, cicoria)	50 (70)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	3(5)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Maritati alla pugliese	g
Pasta fresca integr.	80 (100)
Pelati	60 (80)
Olio extravergine d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Polpette al sugo	
Carne di vitello	30 (40)
Uovo	1/10
Parmigiano o Grana	5 (7)
Pangrattato	10
Pelati	40
Olio extravergine d'oliva	3 (5)
Crudità di verdure	
Sedano –finocchi-carote	30-30-30
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Tortellini o pastina all'uovo in brodo vegetale	g
Tortellini freschi	70 (90)
O pastina all'uovo	40 (60)
Verdure miste	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Bastoncini di salmone n.2 (3)	
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

**Prima
settimana**

TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
Comune di SAN PIETRO V.co



A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Agiene 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.

Lunedì

	g
Vellutata con tubettini	
Tubettini	40 (60)
Patate	30 (50)
Zucca -cavolfiore-bietta	30-30-30
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Bocconcini di petto di pollo	
Petto di pollo	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Rosmarino -alloro	q.b.
Zucchine all'olio	
Zucchine	80
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

	g
Pizza col pomodoro	
Impasto per pizza	80 (120)
Salsa di pomodoro	15 (20)
Olio extraverg. d'oliva	5
Mozzarella	50 (80)
Fantasia di insalata	
Lattuga	30
Carote-finocchi	20-20
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

	g
Riso in brodo vegetale	
Riso	50 (70)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5
Cuori di nasello o merluzzo gratin	
Filetto di nasello o merluzzo	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Pangrattato e buccia di limone grattugiata	Q.b.
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

	g
Pasta con ragù	
Pasta	50 (70)
Carne di vitello	10
Carote-sedano	20-20
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Hamburger	
Carne di vitello	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

	g
Purea di Fave	
Fave secche	40 (60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Frittata semplice	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	7
Latte	10
Olio extraverg. d'oliva	3
Bietola o cicoria all'olio	
Bietola o cicoria	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

**Seconda
settimana**

TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO
Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
Comune di SAN PIETRO V.co



A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Agiene 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.

Lunedì

	g
Risotto del sole	
Riso	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Prosciutto cotto	30(50)
Insalata	
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

	g
Pasta e ceci	
<i>(ciceri e tria)</i>	
Pasta fresca (tria)	60(80)
Ceci secchi	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Ricottina di vacca	100
O Asiago	40(60)
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

	g
Fusilli integrali al pomodoro	
Fusilli (o penne) integr.	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Hamburger al forno	
Carne di vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Purè di patate	
Patate	100(150)
Latte p.s.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o grana	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

	g
Pasta al sugo	
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Bastoncini di merluzzo	n.2 (n.3)
Insalata arlecchino	
Lattuga-carote-finocchi	20-30-30
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

	g
Minestrone con pasta	
Pasta	40(60)
Verdure miste	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Frittata saporita	
Uovo	n.1
Prosciutto cotto	5 (10)
Scamorza	10 (20)
Parmigiano o Grana	5
Latte	10 (15)
Olio extraverg. d'oliva	3
Julienne di carote	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150



Terza
settimana

TABELLA DIETETICA

AUTUNNO/INVERNO

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA

Comune di SAN PIETRO V.co



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.

Lunedì

Pasta o riso e lenticchie	g
Pasta o riso	30(40)
Lenticchie secche	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Frittata con spinaci o carciofi	
Spinaci o carciofi	50
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Uovo	1
Latte p. s.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Orzotto del sole	g
Orzo perlato o riso integr.	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Formine di merluzzo o nasello al forno	70 (90)
Carote e piselli in umido o al vapore	
Carote e piselli	50-30
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Pasta in brodo vegetale	g
Pasta	50 (70)
Verdure miste	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	50 (70)
Pangrattato	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata verde	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva.	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta al sugo	g
Pasta	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Scaloppine di vitello	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
Mousse di cavolfiore o zucca	
Cavolfiore o zucca	60
Patate	10
Pangrattato	5
Burro	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Orecchiette con rape o broccoli	g
Orecchiette fresche	80 (100)
Cime di rape o broccoli verdi	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Mozzarella	50 (80)
Zucchine o finocchi gratinati	
Zucchine o finocchi	80
Pangrattato	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Quarta settimana

TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
Comune di SAN PIETRO V.co



A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Agiene 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.

Lunedì

Farfalle al pomodoro	g
Farfalle	50 (70)
Pelati	60 (80)
Olio extraverg. d'olio	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Quadratini di pesce	
Merluzzo o platessa	50 (70)
Patate	30 (40)
Pangrattato	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Insalata verde	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'olio	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Pasta e legumi	g
Pasta	30(40)
Legumi secchi	30 (40)
O piselli surg.	40 (60)
Odori	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)
Crocchette di patate	
Uovo	¼
Patate	100
Prosciutto cotto	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato	10
Latte P. S.	10
Carote all'olio	
Carote	70
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Timballo di riso	g
Riso	50 (70)
Mozzarella o scamorza	10 (15)
Carciofi	30(50)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	3 (5)
Bocconcini o straccetti di vitello	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata verde	
Insalata	60
Olio extraverg. d'olio	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta e patate	g
Pasta	40 (50)
Patate	100 (150)
Pelato	30 (50)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Giuncata	80 (100)
O formaggio fresco spalm. 50	
(tipo robiola, certosa, quick)	
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio extraverg d'oliva	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Minestrone con pasta	g
Pasta	40(60)
Verdure miste	30(40)
Olio extraverg. d'oliv	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Hamburger di pollo e/o tacchino	
	50(70)
Olio extraverg. d'oliv	5
Patate arrosto	
Patate	80 (100)
Olio extraverg. d'oliv	5
Pane semintegrale	40
Frutta di stagione	150



TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO
Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
Comune di SAN PIETRO V.co



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.