

## **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

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

## Martedì

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

## Mercoledì

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

## Giovedì

<b>Maritati alla pugliese</b>	<b>g</b>
Pasta fresca 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	5 (7)
Pangrattato	10
Pelati	40
Olio extravergine d'oliva	3 (5)
<b>Crudità di verdure</b>	
Sedano -finocchi-carote	30-30-30
<b>Pane semintegrale</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Venerdì

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

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

## Martedì

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

## Mercoledì

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

## Giovedì

	g
<b>Pasta con ragù</b>	
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)
<b>Hamburger</b>	
Carne di vitello	50(70)
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Insalata</b>	60
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## Venerdì

	g
<b>Purea di Fave</b>	
Fave secche	40 (60)
Patate	50 (80)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
<b>Frittata semplice</b>	
Uovo	n.1
Parmigiano o Grana	7
Latte	10
Olio extraverg. d'oliva	3
<b>Bietola o cicoria all'olio</b>	
Bietola o cicoria	80
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	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
<b>Risotto del sole</b>	
Riso	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
<b>Prosciutto cotto</b>	<b>30(50)</b>
<b>Insalata</b>	
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Giovedì

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

## Martedì

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

## Venerdì

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

## Mercoledì

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



**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

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

## Martedì

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

## Mercoledì

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

## Giovedì

<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>Scaloppine di vitello</b>	
Vitello	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
<b>Mousse di cavolfiore o zucca</b>	
Cavolfiore o zucca	60
Patate	10
Pangrattato	5
Burro	5
<b>Pane semintegrale</b>	40
<b>Frutta di stagione</b>	150

## Venerdì

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

## Lunedì

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

## Martedì

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

## Mercoledì

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

## Giovedì

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

## Venerdì

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



Quinta  
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.