

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 2020-21 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



ASL Brindisi

PugliaSalute

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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Pasta al sugo	g
Pasta S.G.	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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Pasta e fagioli	g
Pasta S.G.	30 (40)
Fagioli secchi	30 (40)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Prosciutto cotto S.G.	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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Orecchiette alla pugliese	g
Pasta fresca S.G.	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 S.G.	10
Pelati	40
Olio extravergine d'oliva	3 (5)
Crudité di verdure	
Sedano -finocchi-carote	30-30-30
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

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

Prima settimana

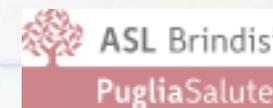
**TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO**

CELIACHIA

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA

BRINDISI

A.S.2020-21



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

Vellutata con tubettini	g
Pasta s.G.	40 (60)
Patate	30 (50)
Zucca -cavolfiore-bieta	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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Pizza col pomodoro	g
Impasto per pizza S.G.	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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Riso in brodo vegetale	g
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 S.G. e buccia di limone grattugiata Q.b.	
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta con ragù	g
Pasta S.G.	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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Purea di Fave	g
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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Seconda settimana

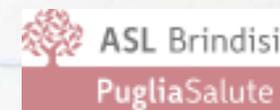
TABELLA DIETETICA AUTUNNO/INVERNO

CELIACHIA

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA

BRINDISI

A.S.2020-21



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 S.G.	30(50)
Insalata	
Insalata	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

	g
Pasta e ceci	
<i>(ciceri e tria)</i>	
Pasta fresca S.G.	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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Martedì

	g
Fusilli al pomodoro	
Fusilli (o penne) S.G.	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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

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

Mercoledì

	g
Minestrone con pasta	
Pasta S.G.	40(60)
Verdure miste	30(40)
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5 (7)
Frittata saporita	
Uovo	n.1
Prosciutto cotto S.G.	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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Terza settimana

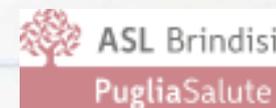
**TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO**

CELIACHIA

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA

BRINDISI

A.S.2020-21



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.

05/10/2018

Lunedì

Pasta o riso e lenticchie	g
Pasta S.G. 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 S.G.	10
Uovo	1
Latte p. s.	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Risotto del sole	g
Riso integr.	50 (70)
Zucca gialla	50 (70)
Olio extraverg. d'oliva	5 (10)
Parmigiano o Grana	5 (7)
Bastoncini di merluzzo S.G.	n.2 n.3)
Carote e piselli in umido o al vapore	
Carote e piselli	50-30
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Pasta in brodo vegetale	g
Pasta S.G.	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 S.G.	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Insalata verde	
Lattuga	60
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta al sugo	g
Pasta S.G.	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 S.G.	5
Mousse di cavolfiore o zucca	
Cavolfiore o zucca	60
Patate	10
Pangrattato S.G.	5
Burro	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Orecchiette con rape o broccoli	g
Orecchiette fresche S.G.	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 S.G.	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Quarta settimana

**TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO**

CELIACHIA

Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA

A.S.2020-21

BRINDISI

 **ASL Brindisi**
PugliaSalute


A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Agenzia 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 S.G.	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 S.G.	5 (7)
Olio extraverg. d'oliva	3 (5)

Insalata verde

Lattuga	60
Olio extraverg. d'olio	5

Pane S.G. 40

Frutta di stagione 150

Martedì

Pasta e legumi	g
Pasta S.G.	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 S.G.	10
Parmigiano o Grana	10
Pangrattato S.G.	10
Latte P. S.	10

Carote all'olio

Carote	70
Olio extraverg. d'oliva	5

Pane S.G. 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 S.G.	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta e patate	g
Pasta S.G.	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 S.G. 40

Frutta di stagione 150

Venerdì

Minestrone con pasta	g
Pasta S.G.	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 S.G. 40

Frutta di stagione 150

Quinta settimana

**TABELLA DIETETICA
AUTUNNO/INVERNO**

CELIACHIA

**Scuola DELL'INFANZIA E PRIMARIA
BRINDISI**

A.S.2020-21

ASL Brindisi
PugliaSalute

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