



Tablette dietetiche
Autunno/Inverno
SCUOLA PRIMARIA
SENZA GLUTINE

Città di Ceglie M. (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Minestrone con riso	g
Riso	60
Verdure e ortaggi	70
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Scamorza o ricotta di mucca	
Scamorza	60
O ricotta di mucca	100
Fantasia di insalata	
Insalata verde	30
Carote	20
Finocchi	20
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Pasta al sugo	g
Pasta S.G.	70
Pomodori pelati	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	70
Olio evo	5
Pangrattato S.G.	q.b.
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Riso e lenticchie	g
Riso	40
Lenticchie secche	40
Olio evo	5
Frittata semplice	
Uovo	n.1
Grana o parmigiano	3
Latte	q.b.
Pangrattato S.G.	q.b.
Olio evo	3
Carote all'olio	
Carote	80
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta integrale e patate	g
Pasta S.G.	50
Pomodoro pelato	80
Patate	100
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
Filetto di nasello al limone	
Filetto di nasello	90
Olio evo	3
Pangrattato S.G.	q.b.
Finocchi all'olio	
Finocchi	80
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Pasta in brodo vegetale	g
Pastina S.G.	70
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Polpette di legumi	
Ceci secchi	40
Patate	30
Uovo	1/10
Olio evo	5
Pangrattato S.G.	q.b.
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Prima settimana

Tablette dietetiche elaborate dal dott. Roberto De Donno DIETISTA

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.



Tablette dietetiche

Autunno/Inverno

SCUOLA PRIMARIA

SENZA GLUTINE

Città di Ceglie M. (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Orecchiette con cime di rape o broccoletti *

Pasta S.G. 100 g

Cime di rape o broccoletti 70

Grana o parmigiano 5

Olio evo 5

Straccetti o bocconcini di pollo

Petto di pollo 70

Olio evo 5

Pangrattato S.G. q.b.

Finocchi all'olio

Finocchi 80

Olio evo 5

Pane S.G. 40

Frutta di stagione 150

* Anche in crema

Martedì

Crudità di verdure 9

Finocchi 40

Lasagna

Lasagna secca all'uovo S.G. 60

Pomodoro pelato 80

Macinato di vitello 40

Grana o parmigiano 5

Besciamella S.G. (latte, farina, S.G.,burro*) 60

Olio evo 5

Insalata

Insalata verde 60

Olio evo 5

Pane S.G. 40

Frutta di stagione 150

* O olio evo

Mercoledì

Risotto del sole 9

Riso 70

Zucca 70

Grana o parmigiano 5

Olio evo 5

Polpette di pesce

Totani o calamari 80

Patata 40

Uovo 1/10

Pangrattato S.G. q.b.

Olio evo 5

Spinaci all'olio

Spinaci 80

Olio evo 5

Pane S.G. 40

Frutta di stagione 150

Giovedì

Pasta al sugo 9

Pasta S.G. 70

Pomodori pelati 80

Grana o parmigiano 5

Olio evo 5

Scaloppina di vitello

Vitello 70

Farina S.G. q.b.

Olio evo 5

Carote all'olio

Carote 80

Olio evo 5

Pane S.G. 40

Frutta di stagione 150

Venerdì

Purè di fave con crostini S.G. 9

Fave secche 50

Patata 20

Crostini di pane S.G. 30

Olio evo 5

Robiola o giuncata 50-80

Bietola e/o cicoria all'olio

Bietola e/o cicoria 80

Olio evo 5

Pane S.G. 40

Frutta di stagione 150

Seconda settimana

Tablette dietetiche elaborate
dal
dott. Roberto De Donno
DIETISTA

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.

Lunedì

Tabella dietetiche
Autunno/Inverno
SCUOLA PRIMARIA
SENZA GLUTINE
Città di Ceglie M. (Br)
Anno scolastico 2022-23
Valide fino all'a.s.2025-26

Risotto con verdure di stagione g

Riso	70
Carciofi o finocchi o spinaci o radicchio o barbabietole rosse	70
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Omelette o rotolo saporito	
Uovo	½
Prosciutto cotto* S.G.	10
Fontina	10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Bietola all'olio	
Bietola	80
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

* Di alta qualità

Martedì**Minestrone con pasta g**

Pasta S.G.	60
Verdure e ortaggi	60
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	70
Olio evo	5
Pangrattato S.G.	q.b.
Carote e finocchi all'olio	
Carote e finocchi	40-40
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì**Crudità di verdure g**

Sedano e carote	40
Pizza col pomodoro S.G.	
Impasto per pizza S.G.	120
Salsa di pomodoro	20
Olio evo	5
Mozzarella o burratina	80
Insalata verde	
Insalata verde	60
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Giovedì**Ciceri e tria g**

Pasta fresca S.G.	80
Ceci secchi	40
Olio evo	5

Schiacciata di verdure

Carciofi o cavolfiore	40
Carote	20
Patate	30
uova	1/5
Grana o parmigiano	10
Olio evo	5
Pangrattato S.G.	q.b.

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

*tria o gnocchetti sardi

Venerdì**Pasta alla pizzaiola pugliese g**

Pasta S.G.	70
Pomodoro pelato	50
Tonno all'olio d'oliva sgocc.	20
Olio evo	5

(Capperi, origano, aglio, pepe)

Filetto di platessa al forno

Filetto di platessa	90
Olio evo	5
Pangrattato S.G.	q.b.

Spinaci all'olio

Spinaci	80
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

**Terza
settimana**

Tabella dietetiche elaborate
dal
dott. Roberto De Donno
DIETISTA

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
irresponsabile
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.



**Tablette dietetiche
Autunno/Inverno
SCUOLA PRIMARIA**

SENZA GLUTINE

Città di Ceglie M. (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Risotto allo zafferano o alla zucca g	
Riso	60
(zucca)	70
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Hamburger di legumi	
Lenticchie rosse	40
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Pane S.G.	q.b.
Carote e pomodori	q.b.
Purè di patate	
Patate	100
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Latte	q.b.
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Martedì

Crudité di verdure	g
Finocchi	80
Pasta al pomodoro	
Pasta fresca S.G.	100
Pomodoro pelato	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Polpette al sugo	
Macinato di vitello	50
Grana o parmigiano	10
Pane S.G.	q.b.
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Mercoledì

Pasta e fagioli	g
Pasta S.G.	40
Fagioli secchi	30
Olio evo	5
Merluzzo in crosta di patate	
Filetto di merluzzo	80
Patate	30
Olio evo	5
Pangrattato S.G.	q.b.
Carote all'olio	
Carote	80
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Giovedì

Pasta al sugo	g
Pasta S.G.	70
Pomodori pelati	80
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Giuncata o form. fresco spalm. 80-50	
Spinaci all'olio	
Spinaci	80
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

Venerdì

Pasta in brodo vegetale	g
Pastina S.G.	70
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Grana o parmigiano	5
Olio evo	5
Arrosti di tacchino	
Fesa di tacchino	70
Olio evo	5
Carote e piselli al vapore	
Carote e piselli	50-20
Olio evo	5
Pane S.G.	40
Frutta di stagione	150

**Quarta
settimana**

*Tablette dietetiche elaborate
dal
dott. Roberto De Donno
DIETISTA*

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