

**Lunedì**

**Tablette dietetiche  
Primavera/Estate**

**SCUOLA DELL'INFANZIA**

**SENZA GLUTINE**

**Città di Ceglie M.**

**Anno scolastico 2022-23**

*Valide fino all'a.s.2025-26*

<b>Insalata di riso</b>	<b>g</b>
Riso	50
Pomodorini	30
Olive denocc. gratt.	10
Fagiolini	20
Olio evo	5
<b>Straccetti o bocconcini di pollo</b>	
Petto di pollo	50
Olio evo	5
Pangrattato S.G.	q.b.
<b>Carote all'olio</b>	
Carote	60
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

**Martedì**

<b>Antipasto di barattieri</b>	<b>g</b>
Barattieri	50
<b>Orecchiette al forno</b>	
Orecchiette fresche S.G.	80
Pomodoro pelato	60
Macinato di vitello	30
Fontina	20
Olio evo	3
<b>Insalata bicolore</b>	
Insalata verde	30
Carote	20
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

**Mercoledì**

<b>Risotto di spinaci</b>	<b>g</b>
Riso	50
Spinaci	30
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Polpette di pesce</b>	
Totani o calamari	50
Patata	20
Uovo	1/10
Pangrattato S.G.	q.b.
Olio evo	3
<b>Fagiolini all'olio</b>	
Fagiolini	60
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

**Giovedì**

<b>Pasta al sugo di pomodoro fresco</b>	<b>g</b>
Pasta S.G.	50
Pomodori per salsa	80
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Scaloppina di vitello</b>	
Vitello	50
Farina S.G.	q.b.
Olio evo	5
<b>Zucchine all'olio e menta</b>	
Zucchine	60
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

**Venerdì**

<b>Purè di fave con crostini S.G.</b>	<b>g</b>
Fave secche	30
Patata	10
Crostini di pane S.G.	20
Olio evo	5
<b>Robiola o giuncata</b>	<b>40-80</b>
<b>Bietola o cicoria all'olio</b>	
Bietola e/o cicoria	60
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

**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

Primavera/Estate

SCUOLA DELL'INFANZIA

SENZA GLUTINE

Città di Ceglie M.

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

**Pasta e zucchine g**

Pasta S.G.	50
Zucchine	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5

**Scamorza o ricotta di mucca**

Scamorza	40
O ricotta di mucca	80

**Pomodori gratinati**

Pomodori	60
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
Pangrattato S.G.	q.b.

**Pane S.G. 40**

**Frutta di stagione 150**

**Pasta al sugo di pomodoro fresco g**

Pasta S.G.	50
Pomodori per salsa	80
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5

**Petto di pollo dorato**

Petto di pollo	50
Olio evo	5
Pangrattato S.G.	q.b.

**Fantasia di insalata estiva**

**Insalata verde 20**

Carote	20
Caroselle	20
Olio evo	3

**Pane S.G. 40**

**Frutta di stagione 150**

**Riso con lenticchie g**

Riso	30
Lenticchie secche	30
Olio evo	5

**Frittata semplice**

Uovo	n.1
Grana o parmigiano	3
Latte	q.b.
Pangrattato S.G.	q.b.
Olio evo	3

**Fagiolini all'olio**

Fagiolini	60
Olio evo	3

**Pane S.G. 40**

**Frutta di stagione 150**

Giovedì

**Pasta al sugo con melanzane g**

Pasta S.G.	50
Pomodoro pelato	60
Melanzane	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5

**Filetto di nasello al limone**

Filetto di nasello	60
Olio evo	3
Pangrattato S.G.	q.b.

**Carote\* all'olio**

Carote	60
Olio evo	3

**Pane S.G. 40**

**Frutta di stagione 150**

\* Cotte o crude a julienne

Venerdì

**Trofie al pesto di basilico g**

Trofie fresche S.G.	80
Pesto S.G.	60

**Polpette di legumi**

Piselli	50
O lenticchie	30
Patate	20
Uovo	1/10

Olio evo 3

Pangrattato S.G. q.b.

**Insalata di pomodori**

Pomodori	60
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. Agiene 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

Primavera/Estate

SCUOLA DELL'INFANZIA

SENZA GLUTINE

Città di Ceglie M.

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

## Giovedì

<b>Maritati al pomodoro</b>	<b>g</b>
Pasta fresca S.G.	80
Pomodoro pelato	60
Grana o parmigiano*	3
Olio evo	5
<b>Polpette al sugo</b>	
Macinato di vitello	40
Grana o parmigiano	3
Pane S.G.	q.b.
Olio evo	3
<b>Caroselli o cetrioli</b>	<b>60</b>
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>
*o cacioricotta	

## Venerdì

<b>Risotto di zucchine</b>	<b>g</b>
Riso	50
Zucchine	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Hamburger di legumi</b>	
Lenticchie rosse	20
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Pane S.G.	q.b.
Carote e pomodori	q.b.
<b>Purè di patate</b>	
Patate	80
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
Latte	q.b.
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Lunedì

<b>Pasta con verdure estive croccanti *</b>	<b>g</b>
Pasta S.G.	50
Pomodorini, zucchine, melanzane al forno o saltate	20-20-20
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Arrostito di tacchino</b>	
Fesa di tacchino	50
Olio evo	3
<b>Fagiolini all'olio</b>	
Fagiolini	60
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>
* Da servire fredda o tiepida	

## Martedì

<b>Riso e patate</b>	<b>g</b>
Riso integrale	40
Patate	50
Pomodoro pelato	60
Grana o parmigiano	3
Olio evo	5
<b>Filetto di platessa al forno</b>	
Filetto di platessa	60
Olio evo	3
Pangrattato S.G.	q.b.
<b>Carote e piselli al vapore</b>	
Carote e piselli	40-10
Olio evo	5
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Mercoledì

<b>Pasta e ceci</b>	<b>g</b>
Pasta S.G.	30
Ceci	30
Olio evo	3
<b>Giuncata o form. fresco spalm. 80-40</b>	
<b>Insalata di pomodori</b>	
Pomodori	60
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

Terza 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. Paquale 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.



**Tabelle dietetiche**  
**Primavera/Estate**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA**  
**SENZA GLUTINE**  
**Città di Ceglie M.**  
**Anno scolastico 2022-23**  
*Valide fino all'a.s.2025-26*

## Giovedì

### **Pasta e fagiolini con cacioricotta g**

Pasta S.G.	50
Fagiolini	30
Pomodoro pelato	60
Cacioricotta	5
Olio evo	3

### **Merluzzo alla mediterranea**

Filetto di merluzzo	60
Olio evo	3
Pangrattato S.G.	q.b.
pomodori, olive, origano	q.b.

### **Carote all'olio**

Carote	60
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

\* Cotte o crude a julienne

## Venerdì

### **Pasta e piselli g**

Pasta S.G.	30
Piselli	40
Olio evo	3

### **Crocchette di spinaci e ricotta**

Spinaci	10
Patate	40
Ricotta di mucca	20
uova	1/10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Pangrattato S.G.	q.b.

### **Insalata di pomodori**

Pomodori	60
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Lunedì

### **Pasta al pesto di basilico g**

Pasta S.G.	50
Pesto S.G.	60

### **Omelette o rolo saporito**

Uovo	½
Prosciutto cotto S.G.	5
Fontina	10
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3

### **Insalata bicolore**

Insalata verde	30
Carote	20
Olio evo	3

**Pane S.G. 40**

**Frutta di stagione 150**

## Martedì

### **Risotto con verdure di stagione g**

Riso	50
Verdure di stagione (carciofi, carote, spinaci, asparagi, fiori di zucca)	50
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3

### **Petto di pollo dorato**

Petto di pollo	50
Olio evo	3
Pangrattato S.G.	q.b.

### **Fagiolini all'olio**

Fagiolini	60
Olio evo	3
<b>Pane S.G.</b>	<b>40</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>150</b>

## Mercoledì

**Antipasto di barattieri 50**

### **Pizza col pomodoro**

Impasto per pizza S.G.	80
Salsa di pomodoro	15
Olio evo	3

**Mozzarella o burratina 60**

### **Insalata verde**

Insalata verde	40
Olio evo	3

**Pane S.G. 40**

**Frutta di stagione 150**



Tabelle dietetiche elaborate  
 dal  
 Dott. Roberto De Donno  
 DIETISTA



**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.