



**TABELLE NUTRIZIONALI
PRIMAVERA-ESTATE**
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*
Scuola Secondaria di 1° Grado
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

EDUCATION

MARTEDI



GIOVEDI

Penne al pomodoro e basilico g

Penne	80
Pelati	90
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	10

Bocconcini di vitello al limone

Vitello	80
Olio extraverg. d'oliva	5

Patate prezzemolate

Patate	200
Olio extraverg. d'oliva	10

Pane semintegrale 60

Frutta di stagione 150

Pasta al sugo	g
Pasta	80
Pelati	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	10
Omelette al prosciutto	
Uovo	n.1 e1/2
Parmigiano o Grana / Pangrattato	10/5
Latte p.s./prosciutto cotto	10/15
Olio extraverg. d'oliva	5
Fagiolini lessi	
Fagiolini	100
Olio extraverg. d'oliva	10
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE

Scuola Secondaria 1° grado
San Pancrazio S. (Br)



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.

EDUCATION

MARTEDI



Fusilli pomodorini e basilico	g
Pasta	80
Pomodorini	100
Parmigiano o Grana	10
Olio extraverg. d'oliva	5
Scaloppine di vitello	
Vitello	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Farina	5
Patate prezzemolate	200
Olio extraverg. d'oliva	10
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

GIOVEDI

Pasta al sugo	g
Pasta	80
Pelati	90
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	10
Tocchetti di petto di pollo	
Petto di pollo	80
Olio extraverg d'oliva	5
Rosmarino	q.b.
Pomodori in insalata	
Pomodori	100
Olio extraverg d'oliva	10
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
Scuola Secondaria 1° grado
San Pancrazio S. (Br)



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.

EDUCATION



**Terza
settimana**

GIOVEDÌ

Pasta e piselli	g
Pasta	50
Piselli	70
Olio extraverg. d'oliva	10
Prosciutto cotto	60
Schiacciata di zucchine	
Patate	150
Zucchine	90
Uovo	1/8
Parmigiano o Grana	10
Olio extraverg. d'oliva	10
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

MARTEDÌ

Pasta con i fagiolini	g
Pasta	80
Fagiolini	90
Pelati	90
Olio extraverg. d'oliva	10
Cacioricotta	10
Merluzzo gratinato	
Filetti di merluzzo	100
Olio extraverg. d'oliva	5
Pangrattato	q.b
Lattuga	80
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

**TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE**

Scuola Secondaria 1° grado
San Pancrazio S. (Br)



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.

EDUCATION

MARTEDI



GIOVEDI

Riso alla crudaiola	g
Riso	80
Pomodorini freschi	100
Basilico	q.b.
Olio extraverg. d'oliva	10
Parmigiano o Grana o Cacioricotta a scaglie	10
Hamburger	
Carne di vitello	80
Pangrattato	10
Olio extraverg. d'oliva	10
Patate al forno	
Patate	200
Olio extraverg. d'oliva	5
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

Pasta fredda colorata	g
Pasta	80
Pomodorini	20
Peperoni-zucchine stufate	90
Olive denocciolate	15
Parmigiano o Grana a scaglie	10
Olio extraverg. d'oliva	10
Arrostato di tacchino arcobaleno	
Petto di tacchino	80
Carote e sedano	15-15
Olio extraverg. d'oliva	5
Lattuga	80
Olio extraverg. d'oliva	10
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA PRIMAVERA-ESTATE

Scuola Secondaria 1° grado
San Pancrazio S. (Br)



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.

EDUCATION

MARTEDI

Quinta settimana

Pasta al pesto	g
Pasta	80
Pesto senz'aglio	40
Olio extraverg. d'oliva	5
Parmigiano o Grana	5
Bastoncini di merluzzo n. 4	
Julienne di carote	
Carote	100
Olio extraverg. d'oliva	10
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

GIOVEDI

Risotto alle zucchini	g
Riso	90
Zucchini	100
Olio extraverg. d'oliva	10
Parmigiano o Grana	10
Prosciutto cotto	70
O mozzarella	100
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	100
Olio extraverg. d'oliva	10
Pane semintegrale	60
Frutta di stagione	150

TABELLA DIETETICA
PRIMAVERA-ESTATE
Scuola Secondaria 1° grado
San Pancrazio S. (Br)



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.