



ASL Brindisi

PugliaSalute

U.O.S. Igiene
della Nutrizione

Tabelle dietetiche

AUTUNNO/INVERNO

Scuola Infanzia e Primaria

Comune di Ostuni (BR)

Anno scolastico 2026-27

Valide fino all'A.S. 2029-30

LUNEDÌ

Minestrone con pasta g

Pasta	50 (70)
Verdure e ortaggi	70 (90)
Parmigiano	3 (5)

Merluzzo alla mediterranea

Merluzzo	60 (80)
Pomodori, olive, origano	q.b.

Patate prezzemolate

Patate	100
Prezzemolo	q.b.

Frutta di stagione 100 (150)

MARTEDÌ

Riso o orzo al pomodoro g

Riso o orzo	50 (70)
Pomodori pelati	60 (80)
Parmigiano	3 (5)

Petto di pollo dorato

Petto di pollo	50 (80)
Pangrattato	q.b.

Bietola all'olio 120 (150)

Frutta di stagione 100 (150)

o yogurt 125

MERCOLEDÌ

Pasta e fagioli o ceci g

Pasta	30 (40)
Ceci o fagioli secchi	30 (40)

Giuncata 40 (70)

Insalata tricolore

Lattuga	20 (30)
Carote	60

Mais 10

Frutta di stagione 100 (150)

GIOVEDÌ

Pasta al ragù g

Pasta	50 (70)
Pomodori pelati	60 (80)
Macinato di vitello	20
Parmigiano	3 (5)

Polpette al sugo o al forno

Macinato di vitello	30 (50)
Uovo	1/10

Insalata di finocchi e arancia

Finocchi	120 (150)
Arancia	q.b.

Frutta di stagione 100 (150)

PRIMA SETTIMANA

Elaborate da:
Dott. F. Giannuzzi
Dott.ssa V. Girolamo
Dott.ssa M. A. Tomaselli
DIETISTI

ASL BR - Dipartimento di Prevenzione
Il Dirigente Medico
dott. Pasquale Rina

VENERDÌ

Risotto di Braccio di Ferro g

Riso	50 (70)
Spinaci	30 (50)
Parmigiano	3 (5)

Mozzarella

o scamorza fresca 40 (60)

Zucca o zuccina gratinata

Zucca o zuccina	90 (100)
Pangrattato	q.b.

Frutta di stagione 100 (150)

Tutti i giorni: - olio evo totale da ripartire nelle ricette: 10 (15) g
- panino di semola di grano duro: 40 g

N.B. : Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della Scuola Primaria.

Utilizzare il sale con moderazione, preferendo quello iodato. I formaggi freschi presenti nel menu devono essere prodotti con latte pastorizzato.

E' possibile l'aggiunta di spezie/erbe aromatiche per la preparazione dei piatti. Si raccomanda di attenersi alle previsioni di cui all'App. A4 (Prevenz. soffocam. cibo) allegata al presente menù.

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, si informa i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.



ASL Brindisi

PugliaSalute

U.O.S. Igiene
della Nutrizione

Tabelle dietetiche

AUTUNNO/INVERNO

Scuola Infanzia e Primaria

Comune di Ostuni (BR)

Anno scolastico 2026-27

Valide fino all'A.S. 2029-30

LUNEDÌ

Pasta e piselli	g
Pasta	40 (50)
Piselli	60 (90)
Spezzatino tacchino con mele	
Tacchino	50 (80)
Mele	q.b.
Farina	q.b.
Rosmarino	q.b.
Bietola all'olio o pomodoro	
Bietola	120 (150)
(Passata di pomodoro)	q.b.
Frutta di stagione	100 (150)

MARTEDÌ

Orecchiette al pomodoro	g
Orecchiette fresche	60 (90)
Pomodori pelati	60 (80)
Parmigiano	3 (5)
Filetto di branzino in crosta di patate	
Filetto di branzino	60 (80)
Patate	20 (30)
Pangrattato	q.b.
Julienne di carote e finocchi	
Carote	60 (70)
Finocchi	60 (80)
Frutta di stagione	100 (150)

MERCOLEDÌ

Risotto del sole	g
Riso	50 (70)
Zucca	30 (50)
Parmigiano	3 (5)
Frittata semplice	
Uovo	n. 1
Parmigiano	3
Pangrattato	q.b.
Spinaci all'olio	90 (100)
Frutta di stagione	100 (150)
o yogurt	125

GIOVEDÌ

Pasta alla pizzaiola	g
Pasta	50 (70)
Pomodori pelati	60 (80)
Tonno all'olio d'oliva sgoc.	15 (20)
Capperi, origano, aglio	q.b.
Sformato di cavolfiore e scamorza	
Patate	20 (30)
Uovo	1/5
Cavolfiore	30 (50)
Scamorza	10 (15)
Pangrattato	q.b.
Carote all'olio o julienne	90 (100)
Frutta di stagione	100 (150)

SECONDA SETTIMANA

Elaborate da:
Dott. F. Giannuzzi
Dott.ssa V. Girolamo
Dott.ssa M. A. Tomaselli
DIETISTI

ASL BR - Dipartimento di Prevenzione
Il Dirigente Medico
dott. Pasquale Fina

VENERDÌ

Pasta in brodo vegetale	g
Pasta	50 (70)
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Parmigiano	3 (5)
Burratina	40 (60)
Insalata con granella di noci	
Insalata verde	30 (40)
Radicchio	10
Noci	q.b.
Frutta di stagione	100 (150)

Tutti i giorni: - olio evo totale da ripartire nelle ricette: 10 (15) g
- panino di semola di grano duro: 40 g

N.B. : Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della Scuola Primaria.

Utilizzare il sale con moderazione, preferendo quello iodato. I formaggi freschi presenti nel menu devono essere prodotti con latte pastorizzato.

E' possibile l'aggiunta di spezie/erbe aromatiche per la preparazione dei piatti. Si raccomanda di attenersi alle previsioni di cui all'App. A4 (Prevenz. soffocam. cibo) allegata al presente menù.

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, si informa i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.

U.O.S. Igiene
della Nutrizione

Tabelle dietetiche

AUTUNNO/INVERNO

Scuola Infanzia e Primaria

Comune di Ostuni (BR)

Anno scolastico 2026-27

Valide fino all'A.S. 2029-30

LUNEDÌ

Vellutata di zucca	g
Patate	20 (30)
Zucca	120 (150)
Parmigiano	3 (5)
Focaccia al pomodoro	
Impasto per focaccia	80 (120)
Salsa di pomodoro	40 (60)
Mozzarella	40 (60)
Frutta di stagione	100 (150)

MARTEDÌ

Pasta al sugo con ricotta	g
Pasta	50 (70)
Pomodori pelati	60 (80)
Ricotta	15 (20)
Polpettone del cow-boy	
Uovo	1/10
Spinaci	120 (150)
Pangrattato	q.b.
Parmigiano	3 (5)
Fagioli all'olio	20 (30)
Frutta di stagione	100 (150)

MERCOLEDÌ

Minestrone con cereali	g
Riso, orzo o farro	50 (70)
Verdure e ortaggi	70 (90)
Parmigiano	3 (5)
Fuso di pollo con patate al forno	
Fuso di pollo	90 (150)
Patate	100
Frutta di stagione	100 (150)

GIOVEDÌ

Cruditè di verdure	g
Stick di carote e sedano	90 (100)
Pasta al sugo	
Pasta	50 (70)
Pomodori pelati	60 (80)
Parmigiano	3 (5)
Sformato di carciofi o broccoletti	
Patate	20 (30)
Uovo	1/5
Carciofi o broccoli	30 (50)
Parmigiano	5 (10)
Pangrattato	q.b.
Frutta di stagione	100 (150)
o yogurt	125

TERZA SETTIMANA

Elaborate da:
Dott. F. Giannuzzi
Dott.ssa V. Girolamo
Dott.ssa M. A. Tomaselli
DIETISTI

ASL BR - Dipartimento di Prevenzione
Il Dirigente Medico
dott. Pasquale Rina

VENERDÌ

Pasta in brodo vegetale	g
Pasta	50 (70)
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Parmigiano	3 (5)
Filetto di orata al forno	60 (80)
Crema di finocchi al profumo di arancia	
Patate	20 (30)
Finocchi	120 (150)
Buccia d'arancia grattugiata	q.b.
Frutta di stagione	100 (150)

Tutti i giorni: - olio evo totale da ripartire nelle ricette: 10 (15) g
- panino di semola di grano duro: 40 g

N.B. : Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della Scuola Primaria.

Utilizzare il sale con moderazione, preferendo quello iodato. I formaggi freschi presenti nel menu devono essere prodotti con latte pastorizzato.

E' possibile l'aggiunta di spezie/herbe aromatiche per la preparazione dei piatti. Si raccomanda di attenersi alle previsioni di cui all'App. A4 (Prevenz. soffocam. cibo) allegata al presente menù.

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, si informa i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.

LUNEDÌ

Pasta e lenticchie	g
Pasta	30 (40)
Lenticchie secche	30 (40)
Ricotta	60 (80)
o robiola	40 (70)
Julienne di carote	120 (150)
Frutta di stagione	100 (150)

MARTEDÌ

Maritati integrali al pomodoro	g
Pasta fresca integrale	60 (90)
Pomodori pelati	60 (80)
Parmigiano	3 (5)
Hamburger di vitello	
Macinato di vitello	50 (70)
Spinaci all'olio	120 (150)
Frutta di stagione	100 (150)

MERCOLEDÌ

Risotto con calamari o gamberetti	g
Riso	50 (70)
Calamari o gamberetti	20 (30)
Polpette di tonno	
Uovo	1/5
Patate	80 (100)
Tonno	20 (25)
Pangrattato	q.b.
Insalata verde	40 (50)
Frutta di stagione	100 (150)
o yogurt	125

GIOVEDÌ

Finocchi	g
(crudità o julienne)	120 (150)
Lasagne al forno	
Lasagna secca all'uovo	40 (60)
Pomodori pelati	60 (80)
Macinato di vitello	20
Parmigiano	3 (5)
Besciamella	
(latte, farina, burro o olio evo)	q.b.
Mozzarella	40 (60)
Frutta di stagione	100 (150)

QUARTA SETTIMANA

Elaborate da:
Dott. F. Giannuzzi
Dott.ssa V. Girolamo
Dott.ssa M. A. Tomaselli
DIETISTI

ASL BR - Dipartimento di Prevenzione
Il Dirigente Medico
dott. Pasquale Fina

VENERDÌ

Purè di fave	g
Fave secche	30 (40)
Patate	100 (120)
Frittata semplice	
Uovo	n. 1
Parmigiano	3
Pangrattato	q.b.
Bietola o cicoria all'olio	120 (150)
Frutta di stagione	100 (150)

Tutti i giorni: - olio evo totale da ripartire nelle ricette: 10 (15) g
- panino di semola di grano duro: 40 g

N.B. : Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini della Scuola Primaria.

Utilizzare il sale con moderazione, preferendo quello iodato. I formaggi freschi presenti nel menu devono essere prodotti con latte pastorizzato.

E' possibile l'aggiunta di spezie/erbe aromatiche per la preparazione dei piatti. Si raccomanda di attenersi alle previsioni di cui all'App. A4 (Prevenz. soffocam. cibo) allegata al presente menù.

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, si informa i consumatori sulla possibile presenza di sostanze ed allergeni nei pasti serviti.