

Lunedì

Insalata di cereali	g
Riso o orzo o farro*	30(40)
Pomodorini	20(30)
Olive denocc. gratt.	5
Fagiolini	10
Olio evo	5
Straccetti o bocconcini di pollo	
Petto di pollo	30
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Carote all'olio	
Carote	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

**o mix di cereali e da servire fredda o tiepida*

Martedì

Orecchiette al pomodoro	
Orecchiette fresche	50(60)
Pomodoro pelato	20(30)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Ricotta di mucca	60
Stick di cetrioli o caroselle	40
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Mercoledì

Risotto di spinaci	g
Riso	30(40)
Spinaci	30
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Polpette di pesce	
Totani o calamari	40
Patata	10
Uovo	1/10
pangrattato	q.b.
Olio evo	3
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Giovedì

Pasta al sugo di pomodoro fresco	g
Pasta	30(40)
Pomodori per salsa	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Scaloppina di vitello	
Vitello	30
Farina	q.b.
Olio evo	3
Zucchine all'olio e menta	
Zucchine	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Venerdì

Purè di fave	g
Fave secche	20 (30)
Patata	10
Olio evo	5
Robiola o giuncata	30-50
Bietola all'olio	
Bietola	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Sabato

Risotto di carote	g
Riso	30(40)
Carote	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Prosciutto cotto	20
Insalata di pomodori	
Pomodori	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Prima settimana

*a cura delle dietiste
dott.ssa M. A. Tomaselli e
dott.ssa R. Peschechera*

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il Responsabile
Dr. Paolquale FINA - C.Reg. 947980

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini di 2-3 anni. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto crudo mentre il peso della frutta è inteso come peso di mercato.

Vanno assicurati almeno 4 tipi diversi di frutta di stagione alla settimana.

Tablette dietetiche

Primavera/Estate

NIDO Comunale

(fascia d'età 1-2/2-3 anni)

Mesagne (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Pasta e zucchine	g
Pasta	30(40)
Zucchine	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Ricotta di mucca	60
Pomodori gratinati	
Pomodori	40
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100
<i>* o mix dei tre cereali</i>	

Martedì

Pasta al sugo di pomodoro fresco	g
Pasta	30(40)
Pomodori per salsa	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	30
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Fantasia di insalata estiva	
Carote	20
Caroselle o cetrioli	20
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Mercoledì

Riso o orzo con lenticchie	g
Riso o orzo perlato	20(30)
Lenticchie secche	20(30)
Olio evo	5
Frittata semplice	
Uovo	n.1/2
Grana o parmigiano	5
Latte	q.b.
Pangrattato	q.b.
Olio evo	3
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Giovedì

Pasta al sugo con melanzane	g
Pasta	30(40)
Pomodoro pelato	20(30)
Melanzane	30
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Filetto di nasello al limone	
Filetto di nasello	40
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Carote* all'olio	
Carote	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100
<i>* Cotte o crude a julienne</i>	

Venerdì

Trofie al pesto di basilico	g
Trofie fresche	50(60)
Pesto	30
Polpette di legumi	
Piselli	50
O lenticchie	20
Patate	10
Uovo	1/10
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Insalata di pomodori	
Pomodori	40
Olio evo	5
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Sabato

Riso alla crudaiaola	g
Riso	30(40)
Pomodorini	30(40)
Olio evo	5
Mozzarella	50
Spinaci all'olio	
Spinaci	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Seconda settimana

*a cura delle dietiste
dott.ssa M. A. Tomaselli e
dott.ssa R. Peschechera*

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Responsabile
Dr. Paolucci FINA - C.Reg. 947980

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini di 2-3 anni. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto 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

Pasta con verdure estive croccanti *	g
Pasta	30(40)
Pomodorini, zucchine, melanzane al forno o saltate	10-10-10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Arrostito di tacchino	
Fesa di tacchino	40
Olio evo	3
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

* Da servire fredda o tiepida

Martedì

Riso e patate	g
Riso integrale	30(40)
Patate	30
Pomodoro pelato	30
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Filetto di platessa al forno	
Filetto di platessa	40
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Carote e piselli al vapore	
Carote e piselli	30-10
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Mercoledì

Pasta e ceci	g
Pasta	20(30)
Ceci	20(30)
Olio evo	3
Giuncata o form. fresco spalm. 40-50	
Insalata di pomodori	
Pomodori	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Giovedì

Maritati al pomodoro	g
Pasta fresca	50(60)
Pomodoro pelato	20(30)
Grana o parmigiano*	5
Polpette al sugo	
Macinato di vitello	30
Grana o parmigiano	5
Pane	q.b.
Olio evo	3
Stick di cetrioli o caroselle	40
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

*o cacioricotta

Venerdì

Risotto di zucchine	g
Riso	30(40)
Zucchine	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Hamburger di legumi	
Lenticchie rosse	15
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Pane	q.b.
Carote e pomodori	q.b.
Purè di patate	
Patate	60
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
Latte	q.b.
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Sabato

Pasta al sugo di pomodoro fresco	g
Pasta	30(40)
Pomodori per salsa	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	30
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Zucchine all'olio	
Zucchine	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Terza settimana

a cura delle dietiste
dott.ssa M. A. Tomaselli e
dott.ssa R. Pescechiera

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini di 2-3 anni. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto 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

NIDO Comunale

(fascia d'età 1-2/2-3 anni)

Mesagne (Br)

Anno scolastico 2022-23

Valide fino all'a.s.2025-26

Lunedì

Pasta al pesto di basilico	g
Pasta	30(40)
Pesto	30
Omelette o rotolo saporito	
Uovo	1/2
Prosciutto cotto	5
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Bietola all'olio	
Bietola	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Martedì

Risotto con verdure di stagione	
Riso	30(40)
Verdure di stagione (carciofi, carote, spinaci, asparagi, fiori di zucca)	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Petto di pollo dorato	
Petto di pollo	30
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Fagiolini all'olio	
Fagiolini	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Mercoledì

Pasta alla crudaioia	
Pasta	30(40)
Pomodorini	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Mozzarella o burratina	50
Julienne di carote	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Giovedì

Pasta e fagiolini con cacioricotta	g
Pasta	30(40)
Fagiolini	30(40)
Pomodoro pelato	20
Cacioricotta	5
Olio evo	3
Merluzzo alla mediterranea	
Filetto di merluzzo	40
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
pomodori, olive, origano	q.b.
Zucchine all'olio	
Zucchine	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100
* Cotte o crude a julienne	

Venerdì

Pasta e piselli	g
Pasta	20(30)
Piselli	40(50)
Olio evo	3
Crocchette di spinaci e ricotta	
Spinaci	10
Patate	30
Ricotta di mucca	20
uova	1/10
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
Insalata di pomodori	
Pomodori	40
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Sabato

Riso e zucchine	g
Riso	30(40)
Zucchine	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
Ricotta di mucca	60
Insalata estiva	
Carote e cetrioli	20-20
Olio evo	3
Pane bianco	20(30)
Frutta di stagione	100

Quarta settimana

a cura delle dietiste
dott.ssa M. A. Tomaselli e
dott.ssa R. Pescechera

A.S.L. BRINDISI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
U.O. Igiene della Nutrizione
Il Responsabile
Dr. Pasquale FINA - C.Reg. 947980

N.B.: Le grammature in parentesi sono riferite ai bambini di 2-3 anni. Il peso di verdure e ortaggi è inteso come peso netto 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.