

## Lunedì

### Minestrone con cereali g

Riso o orzo o farro*	30(40)
Verdure e ortaggi	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3

### Ricotta di mucca 60

### Insalata bicolore

Carote	20
Finocchi	20
Olio evo	3

### Pane bianco 20(30)

### Frutta di stagione 100

\* o mix dei tre cereali

## Martedì

### Pasta al sugo g

Pasta	30(40)
Pomodori pelati	20(30)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3

### Petto di pollo dorato

Petto di pollo	30
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.

### Spinaci all'olio

Spinaci	40
Olio evo	5

### Pane bianco 20(30)

### Frutta di stagione 100

## Mercoledì

### Riso e lenticchie g

Riso	20(30)
Lenticchie secche	20(30)
Olio evo	3

### Frittata semplice

Uovo	n.1/2
Grana o parmigiano	5
Latte	q.b.
Pangrattato	q.b.
Olio evo	3

### Carote all'olio

Carote	40
Olio evo	3

### Pane bianco 20(30)

### Frutta di stagione 100

## Giovedì

### Pasta e patate g

Pasta	20(30)
Pomodoro pelato	20(30)
Patate	50
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3

### Filetto di nasello al limone

Filetto di nasello	40
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.

### Finocchi all'olio

Finocchi	40
Olio evo	3

### Pane bianco 20(30)

### Frutta di stagione 100

## Venerdì

### Pastina in brodo vegetale g

Pasta	30(40)
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3

### Polpette di legumi

Ceci secchi	20
Patate	20
Uovo	1/10
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.

### Bietola all'olio

Bietola	40
Olio evo	3

### Pane bianco 20(30)

### Frutta di stagione 100

## Sabato

### Risotto di carciofi g

Riso	30(40)
Carciofi	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3

### Straccetti di vitello in umido

Vitello	30
Olio evo	3
Pomodoro pelato	10

### Carote all'olio

Carote	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. 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.

**Tablette dietetiche**

**Autunno/Inverno**

**NIDO Comunale**

**(fascia d'età 1-2/2-3 anni)**

**Mesagne (Br)**

**Anno scolastico 2022-23**

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

## Lunedì

<b>Pasta con crema di broccoletti g</b>	
Pasta	30(40)
broccoletti	20(30)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
<b>Straccetti o bocconcini di pollo</b>	
Petto di pollo	30
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
<b>Finocchi all'olio</b>	
Finocchi	40
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>

## Martedì

<b>Lasagna</b>	
Lasagna secca all'uovo	30(40)
Pomodoro pelato	30(40)
Macinato di vitello	20 (25)
Grana o parmigiano	5
Besciamella (latte, farina, burro*)	30(40)
Olio evo	3
<b>Julienne di carote e finocchi</b>	<b>40</b>
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>
* O olio evo	

## Mercoledì

<b>Risotto del sole g</b>	
Riso	30(40)
Zucca	30(40)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
<b>Polpette di pesce</b>	
Totani o calamari	40
Patata	20
Uovo	1/15
pangrattato	q.b.
Olio evo	3
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	40
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>

## Giovedì

<b>Pasta al sugo g</b>	
Pasta	30(40)
Pomodori pelati	20(30)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
<b>Scaloppina di vitello</b>	
Vitello	30
Farina	q.b.
Olio evo	3
<b>Carote all'olio</b>	
Carote	40
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>

## Venerdì

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

## Sabato

<b>Pastina in brodo vegetale g</b>	
Pasta	30(40)
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
<b>Prosciutto cotto*</b>	<b>20</b>
<b>Zucca e patate al forno</b>	
Zucca	30
Patate	10
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>
* Di alta qualità	

**Seconda settimana**

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

A.S.L. BRINDISI  
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  
U.O. Agiene della Nutrizione  
Il Responsabile  
Dr. Paquale 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

<b>Risotto con verdure di stagione</b>		<b>g</b>
Riso	30(40)	
Carciofi o finocchi o spinaci radicchio o barbabietole rosse	30(40)	
Grana o parmigiano	5	
Olio evo	3	
<b>Omelette o rotolo saporito</b>		
Uovo	1/2	
Prosciutto cotto*	5	
Grana o parmigiano	3	
Olio evo	3	
<b>Bietola all'olio</b>		
Bietola	40	
Olio evo	3	
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>	

\* Di alta qualità

## Martedì

<b>Minestrone con pasta</b>		
Pasta	30(40)	
Verdure e ortaggi	30(40)	
Grana o parmigiano	5	
Olio evo	3	
<b>Petto di pollo dorato</b>		
Petto di pollo	30	
Olio evo	3	
Pangrattato	q.b.	
<b>Carote e finocchi all'olio</b>		
Carote e finocchi	20-20	
Olio evo	3	
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>	

## Mercoledì

<b>Pasta al sugo</b>		<b>g</b>
Pasta	30(40)	
Pomodori pelati	20(30)	
Grana o parmigiano	5	
Olio evo	3	
<b>Robiola</b>	<b>30</b>	
<b>Zucca o zucchine gratinate</b>		
Zucca o zucchine	40	
Grana o parmigiano	3	
Olio evo	3	
Pangrattato	q.b.	
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>	

## Giovedì

<b>Pasta e ceci</b>		<b>g</b>
Pasta	20(30)	
ceci secchi	20(30)	
Olio evo	3	
<b>Schiacciata di verdure</b>		
Carciofi o cavolfiore	20	
Carote	5	
Patate	20	
uova	1/10	
Grana o parmigiano	5	
Olio evo	3	
Pangrattato	q.b.	
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>	

## Venerdì

<b>Pasta alla pizzaiola pugliese</b>		<b>g</b>
Pasta	30(40)	
Pomodoro pelato	20	
Tonno all'olio d'oliva sgocc.	10	
Olio evo	3	
<i>(Capperi, origano, aglio, pepe)</i>		
<b>Filetto di platessa al forno</b>		
Filetto di platessa	40	
Olio evo	3	
Pangrattato	q.b.	
<b>Spinaci all'olio</b>		
Spinaci	40	
Olio evo	3	
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>	

## Sabato

<b>Riso e piselli</b>		<b>g</b>
Riso	20(30)	
Piselli	30 (40)	
Olio evo	3	
<b>Giuncata o ricotta di mucca</b>	<b>50-60</b>	
<b>Carote all'olio</b>		
Carote	40	
Olio evo	3	
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>	
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>	

**Terza 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.

## Lunedì

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

## Martedì

<b>Maritati al pomodoro g</b>	
Pasta fresca	50(60)
Pomodoro pelato	20(30)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
<b>Polpette al sugo</b>	
Macinato di vitello	20
Grana o parmigiano	5
Pane	q.b.
Olio evo	3
<b>Julienne di finocchi</b>	40
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>

## Mercoledì

<b>Pasta e fagioli g</b>	
Pasta	20(30)
Fagioli secchi	20(30)
Olio evo	3
<b>Merluzzo in crosta di patate</b>	
Filetto di merluzzo	40
Patate	20
Olio evo	3
Pangrattato	q.b.
<b>Carote all'olio</b>	
Carote	40
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>

## Giovedì

<b>Pasta al sugo g</b>	
Pasta	30(40)
Pomodori pelati	20(30)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
<b>Giuncata o form. fresco spalm. 50-30</b>	
<b>Spinaci all'olio</b>	
Spinaci	40
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>

## Venerdì

<b>Pastina in brodo vegetale g</b>	
Pasta	30(40)
Verdure e ortaggi per brodo	q.b.
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
<b>Arrosto di tacchino</b>	
Fesa di tacchino	30
Olio evo	3
<b>Carote e piselli al vapore</b>	
Carote e piselli	30-10
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>

## Sabato

<b>Vellutata bianca neve g</b>	
Patate	120(150)
Cavolfiore	20(30)
Finocchi	20(30)
Grana o parmigiano	5
Olio evo	3
<b>Omelette o rolole saporite</b>	
Uovo	½
Prosciutto cotto*	5
Grana o parmigiano	3
Olio evo	3
<b>Bietola all'olio</b>	
Bietola	40
Olio evo	3
<b>Pane bianco</b>	<b>20(30)</b>
<b>Frutta di stagione</b>	<b>100</b>

\* Di alta qualità

**Quarta 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. Paquale 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.