

il menù della refezione scolastica

04 PU CZ



**Non
rinuncio mai
alla mia
prima
colazione**



**A tavola
mangio con
calma
e “di tutto un
po’**



**frutta e
verdura non
mancano mai**

| 1 ^ Settimana | 2 ^ Settimana |
|--|--|
| Lunedì* | Lunedì |
| Pane | Pane |
| Banana | Frutta fresca |
| Pasta al tonno/ pasta col pesto* | ♦Risotto alla zucca /zucchine |
| Bastoncini di merluzzo | Polpette al sugo |
| Fagiolini all'olio | Bieta saltata |
| Martedì | Martedì* |
| Pane | Pane |
| Frutta fresca | Frutta fresca |
| Pasta al pomodoro/ insalata di riso* | Pasta e fagioli / pasta e piselli* |
| Arista di maiale | Prosciutto cotto oppure verdure gratinate |
| Purè di patate | Insalata di lattuga e carote |
| Mercoledì* | Mercoledì |
| Pane | Pane |
| Frutta fresca | Frutta fresca |
| Pasta e lenticchie | Pasta al pesto di basilico |
| Pollo al tegame oppure verdure gratinate | Cotoletta di pollo al forno  |
| Carote stufate | Fagiolini all'olio |
| Giovedì | Giovedì |
| Pane | Pane |
| Frutta fresca | Banana |
| Pasta al forno | Pasta al pomodoro/ pasta fredda* |
| Mozzarella/ oppure verdure gratinate | Polpette di Merluzzo in umido o al forno |
| Insalata verde | Carote stufate |
| Venerdì | Venerdì* |
| Pane | Pane |
| Frutta fresca | Frutta fresca |
| Minestra di verdure con pasta / pasta con peperoni dolci frullati* | Pizza margherita |
| Scaloppina di tacchino | provola di latte oppure verdure gratinate |
| Spinaci | Insalata mista |

**Cammino
volentieri
vado a
scuola a
piedi
non prendo
mai
l'ascensore**



**scelgo uno
sport
divertente
per
incontrare gli
amici**



**“ merendare
con la frutta?
perché no?**

♦ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento

✂ Opzione Menù Primavera

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute

