

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

