

# il menù della refezione scolastica il menù della refezione scolastica

04 PU CZ



Non rinunciare mai alla mia prima colazione



A tavola mangio con calma e "di tutto un po'"



frutta e verdura non mancano mai

3^ Settimana	4^ Settimana
Lunedì	Lunedì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Risotto al parmigiano o zafferano/ Pasta al pomodoro fresco ✕	Riso e piselli
Polpette al forno	Bocconcini di tacchino panati
Bieta saltata	Zucchine al tegame
Martedì	Martedì*
Pane	Pane
Banana	Succo di frutta
Passato di verdura con pasta/ pennette alle melanzane ✕	Lasagne al forno / ravioli di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro fresco ✕
Cosce di pollo al forno	♦ crescenza/formaggio spalmabile oppure verdure gratinate
Fagiolini	Carote insalata
Mercoledì	Mercoledì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Lasagna al forno	Minestra di verdure con pasta/pasta e carciofi
Bocconcini di parmigiano/grana padano oppure verdure gratinate	Scaloppina di vitello alla pizzaiola
Insalata mista / Insalata di pomodori	Spinaci saltati
Giovedì*	Giovedì*
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Pasta e fagioli
Frittata al forno	Prosciutto cotto
Spinaci	Insalata mista
Venerdì	Venerdì
Pane	Pane
Yogurt alla frutta	Banana
Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
♦ Sogliola impanata/scaloppina	Bastoncini di merluzzo
Purè di patate	Fagiolini

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

