

il menù della refezione scolastica



04 PU GP 2021

1 ^ Settimana	2 ^ Settimana
Lunedì	Lunedì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	Risotto alla zucca /zucchine❖
Mozzarella/ricotta ❖	Cotoletta di pollo al forno
Insalata verde	Bieta saltata
Martedì	Martedì*
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e carciofi/riso e spinaci❖	Pasta e fagioli
Pollo al tegame	Prosciutto cotto oppure piatto unico con il solo contorno
Insalata di patate	Insalata verde/insalata di pomodori❖
Mercoledì*	Mercoledì*
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Lasagne al forno
Frittata al forno oppure piatto unico con il solo contorno	Mozzarella/ricotta ❖ oppure piatto unico con il solo contorno
Insalata verde	Insalata mista
Giovedì	Giovedì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Minestra di verdure con pasta	Pasta al pomodoro
Bocconcini di tacchino panati	Polpette al forno/Hamburger di vitello
Fagiolini	Fagiolini
Venerdì	Venerdì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al tonno /o pesto❖	Pasta e patate
Scaloppina di sogliola	Merluzzo in umido
Insalata mista/ insalata di pomodori❖	Zucchine trifolate

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? ”



Non rinuncio mai alla mia prima colazione



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



frutta e verdura non mancano mai

* Opzione Piatto Unico, buone scelte nel salvadanaio della salute

❖ È possibile variare assecondando il gradimento e le esigenze stagionali

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute

