

il menù della refezione scolastica

04 PU CZ 2021



Non rinunciare 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

