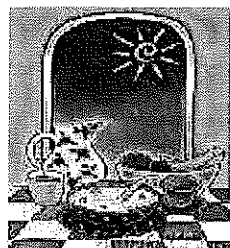


il menù della refezione scolastica

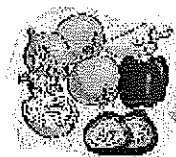
04 PU CZ



Non rinunciare mai alla mia prima colazione



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



frutta e verdura non mancano mai

| 1^ Settimana Lunedì* | 2^ Settimana 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

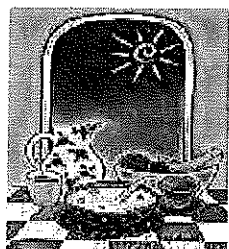
✘ Opzione Menù Primavera

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute



il menu della refezione scolastica il menu 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 ^a Settimana | 4 ^a 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 |

♣ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento
 ✕ Opzione Menù Primavera

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?"

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute



| 1^Settimana | 2^ Settimana | 3^Settimana | 4^ Settimana |
|--|---|---|--|
| Lunedì* | Lunedì | Lunedì | Lunedì |
| Pane | Pane | Pane | Pane |
| Banana | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| Pasta al tonno/ pasta col pesto ✕ | *Risotto alla zucca /zucchine | Risotto al parmigiano o zafferano/ Pasta al pomodoro fresco ✕ | Riso e piselli |
| Bastoncini di merluzzo | Polpette al sugo | Polpette al forno | Bocconcini di tacchino panati |
| Fagiolini all'olio | Bieta saltata | Bieta saltata | Zucchine al tegame |
| Martedì | Martedì* | Martedì | Martedì* |
| Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta fresca | Frutta fresca | Banana | Succo di frutta |
| Pasta al pomodoro/ insalata di riso ✕ | Pasta e fagioli / pasta e piselli ✕ | Passato di verdura con pasta/ pennette alle melanzane ✕ | Lasagne al forno / ravioli di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro fresco ✕ |
| Arista di maiale | Prosciutto cotto oppure verdure gratinate | Cosce di pollo al forno | * crescenza/formaggio spalmabile oppure verdure gratinate |
| Purè di patate | Insalata di lattuga e carote | Fagiolini | Carote insalata |
| Mercoledì* | Mercoledì | Mercoledì | Mercoledì |
| Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca | Frutta fresca |
| Pasta e lenticchie | Pasta al pesto di basilico | Lasagna al forno | Minestra di verdure con pasta/pasta e carciofi |
| Pollo al tegame oppure verdure gratinate | Cotoletta di pollo al forno  | Bocconcini di parmigiano/grana padano oppure verdure gratinate | Scaloppina di vitello alla pizzaiola |
| Carote stufate | Fagiolini all'olio | Insalata mista / Insalata di pomodori | Spinaci saltati |
| Giovedì | Giovedì | Giovedì* | Giovedì* |
| Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta fresca | Banana | Frutta fresca | Frutta fresca |
| Pasta al forno | Pasta al pomodoro/ pasta fredda * | Pasta e lenticchie | Pasta e fagioli |
| Mozzarella/ oppure verdure gratinate | Polpette di Merluzzo in umido o al forno | Frittata al forno | Prosciutto cotto Insalata mista |
| Insalata verde | Carote stufate | Spinaci | |
| Venerdì | Venerdì* | Venerdì | Venerdì |
| Pane | Pane | Pane | Pane |
| Frutta fresca | Frutta fresca | Yogurt alla frutta | Banana |
| Minestra di verdure con pasta / pasta con peperoni dolci frullati ✕ | Pizza margherita | Pasta al pomodoro | Pasta al pomodoro |
| Scaloppina di tacchino | provola di latte oppure verdure gratinate | *Sogliola impanata/scaloppina | Bastoncini di merluzzo |
| Spinaci | Insalata mista | Purè di patate | Fagiolini |



* Opzione Piatto Unico, buone scelte nel salvadanaio della salute

❖ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento

✕ Opzione Menù Primavera