

# 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	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



# 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/ penne 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



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/ <b>pasta col pesto</b> ✕	♦Risotto alla zucca /zucchine	Risotto al parmigiano o zafferano/ <b>Pasta al pomodoro fresco</b> ✕	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/ <b>insalata di riso</b> ✕	Pasta e fagioli / <b>pasta e piselli</b> ✕	Passato di verdura con pasta/ <b>pennette alle melanzane</b> ✕	Lasagne al forno / <b>ravioli di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro fresco</b> ✕
Arista di maiale	Prosciutto cotto <b>oppure</b> verdure gratinate	Cosce di pollo al forno	♦ crescenza/formaggio spalmabile <b>oppure</b> 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 <b>oppure</b> verdure gratinate	Cotoletta di pollo al forno 	Bocconcini di parmigiano/grana padano <b>oppure</b> 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/ <b>pasta fredda</b> *	Pasta e lenticchie	Pasta e fagioli
Mozzarella/ <b>oppure</b> 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 / <b>pasta con peperoni dolci frullati</b> ✕	Pizza margherita	Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
Scaloppina di tacchino	provola di latte <b>oppure</b> 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