

il menù della refezione scolastica



**Non
rinuncio mai
alla mia
prima
colazione**



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



**frutta e
verdura non
mancano mai**

Lunedì	Lunedì
1 ^ Settimana*	2 ^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al forno	Risotto alla zucca /zucchine
Mozzarella/ricotta oppure verdure gratinate	Polpette al sugo
Insalata verde	Bieta saltata
Martedì	Martedì
1 ^ Settimana	2 ^ Settimana*
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e carciofi/riso e cappuccino	Pasta e fagioli
Pollo al tegame	Prosciutto cotto oppure verdure gratinate
Insalata di patate	Insalata di lattuga e carote
Mercoledì	Mercoledì
1 ^ Settimana*	2 ^ Settimana
Pane	Pane
Succo di frutta	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Pasta al pomodoro
Arista di maiale oppure verdure gratinate	Cotoletta di pollo al forno
Insalata verde	Fagiolini
Giovedì	Giovedì
1 ^ Settimana	2 ^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al tonno /o pesto	Pasta e patate
Scaloppina di sogliola	merluzzo in umido
Fagiolini	Zucchine trifolate
Venerdì	Venerdì
1 ^ Settimana	2 ^ Settimana*
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Minestra di verdure con pasta	Pizza margherita
Bocconcini di tacchino panati	mozzarella oppure verdure gratinate
Insalata mista	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?**

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute

