

# il menù della refezione scolastica

04 PU CZ



**Non  
rinuncio 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/ <b>Pasta al pomodoro fresco ✕</b>	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/ <b>pennette alle melanzane ✕</b>	Lasagne al forno / <b>ravioli di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro fresco ✕</b>
Cosce di pollo al forno	♦ crescenza/formaggio spalmabile <b>oppure</b> 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 <b>oppure</b> 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**

