

il mese della refezione scolastica il menu 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 cappuccio	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

