

il menù della refezione scolastica

SATRIANO 



**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
3[^] Settimana	4[^] Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	Riso al pomodoro
Polpette al forno	Spezzatino di Vitello al tegame
Purè di patate	Con patate
Martedì	Martedì
3[^] Settimana	4[^] Settimana*
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Passato di verdura con pasta	Lasagne al forno
Frittata al forno con verdure e parmigiano	Prosciutto cotto <i>oppure</i> verdure gratinate
Insalata verde	Carote stufate
Mercoledì*	Mercoledì
3[^] Settimana	4[^] Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Lasagne al forno	Pasta e fagioli
Verdure gratinate	Scaloppina di tacchino
Insalata di carote	Insalata verde
Giovedì	Giovedì
3[^] settimana	4[^] Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	❖ Pasta con le melanzane/ minestrone di verdure con pasta
Coscia di pollo al forno	Bocconcini di parmigiano
Insalata di pomodori	Insalata mista
Venerdì	Venerdì
3[^] Settimana	4[^] Settimana
Pane	Pane
Yogurt alla frutta	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	Pasta e piselli
Merluzzo panato	Bastoncini di merluzzo
Insalata mista	Insalata di carote

**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

