

# il menù della refezione scolastica 04 PU CHI 2017



**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	Succo di frutta
lasagna al forno	♦ Risotto agli spinaci/zucca/zucchine
♦ Mozzarella/ricotta/provola/bocconcini di parmigiano oppure verdure gratinate	♦ Mozzarella/ricotta/provola/bocconcini di parmigiano
Insalata verde	Bieta
Martedì	Martedì
1 ^ Settimana	2 ^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	Pasta fagioli
Pollo al forno	Vitello alla pizzaiola
Insalata di patate	Bieta
Mercoledì	Mercoledì
1 ^ Settimana	2 ^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e lenticchie / e piselli ✕	Pasta al pomodoro / pasta con peperoni dolci frullati ✕
Tortino uova e zucchine	Cotoletta di pollo al forno
Insalata di carote	Fagiolini all'olio
Giovedì	Giovedì
1 ^ Settimana	2 ^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e carciofi / insalata di riso ✕	Pasta e patate/ ravioli ricotta e spinaci al pomodoro fresco ✕
Bastoncini di merluzzo	♦ merluzzo in umido con il pomodoro o all'isolana
Fagiolini all'olio	Zucchine trifolate
Venerdì	Venerdì*
1 ^ Settimana	2 ^ Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Minestra di verdure con pasta	Pizza margherita
Arista al forno	Prosciutto cotto oppure verdure gratinate
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?**

♦ È possibile variare assecondando il gradimento e le esigenze stagionali

\* Opzione Piatto Unico

✕ Opzione Menù Primavera

**ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute**

