

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

