

Alimenti della rotazione 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 3 [^] Settimana	Lunedì 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 3 [^] Settimana	Martedì 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* 3 [^] Settimana	Mercoledì 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 3 [^] settimana	Giovedì 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 3 [^] Settimana	Venerdì 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



Alimenti della refezione scolastica

SATRIANO 



Non rinunciò 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 <i>oppure</i> 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 <i>oppure</i> 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 <i>oppure</i> 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 <i>oppure</i> 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

