REGIONE CALABRIA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE – CATANZARO
UNITÀ OPERATIVA IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

il menù della refezione scolastica CATANZARO



Non rinuncio mai alla mia prima colazione



A tavola mangio con calma e "di tutto un po'



frutta e verdura non mancano mai

1^Settimana	2^ Settimana
Lunedì*	Lunedì
Pane	Pane
Frutta fresca	Succo di frutta
Pasta al forno	❖Risotto alla zucca /zucchine
❖Mozzarella/ricotta/provola/ bocconcini di parmigiano oppure verdure gratinate	Polpette al sugo
Insalata verde	Bieta saltata
1^Settimana	**2^ Settimana**
Martedì	Martedì*
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro/ insalata di riso✖	Pasta e fagioli /pasta e piselli✖
Pollo al tegame	Prosciutto cotto oppure verdure gratinate
Insalata di patate	Insalata di lattuga e carote
1^Settimana	**2^ Settimana**
Mercoledì*	Mercoledì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Pasta al pomodoro
Arista di maiale oppure verdure gratinate	Cotoletta di pollo al forno 
Insalata verde	Fagiolini all'olio
1^Settimana	**2^ Settimana**
Giovedì	Giovedì
Pane	Pane
Banana	Succo di frutta
Pasta al tonno/ pasta col pesto✖	Pasta e patate/ pasta fredda*
Bastoncini di merluzzo	Polpette di Merluzzo in umido o al forno
Fagiolini all'olio	Zucchine trifolate
1^Settimana	**2^ Settimana**
Venerdì	Venerdì*
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Minestra di verdure con pasta / pasta con peperoni dolci frullati✖	Pizza margherita
Scaloppina di tacchino	❖Mozzarella/ricotta/crescenza /provola/ bocconcini di parmigiano 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?

❖ È possibile variare/alternare assecondando il gradimento
✖ Opzione Menù Primavera

ogni giorno accumulo buone scelte nel mio salvadanaio della salute

