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

3^Settimana	3^ Settimana
Lunedì*	Lunedì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Lasagne al forno	Riso e piselli
❖Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / oppure verdure gratinate	bocconcini di tacchino panati
Insalata di pomodori	Zucchine al tegame
3^Settimana	**3^ Settimana**
Martedì	Martedì*
Pane	Pane
Frutta fresca	Succo di frutta
Passato di verdura con pasta/ pennette alle melanzane✘	Lasagne al forno / ravioli di ricotta e spinaci in salsa di pomodoro fresco✘
Frittata al forno con verdure e parmigiano medaglioni di tonno o merluzzo✘	Prosciutto cotto oppure verdure gratinate
Insalata verde	Carote stufate
3^Settimana	**3^ Settimana**
Mercoledì*	Mercoledì
Pane	Pane
banana	Frutta fresca
Pasta al pomodoro risotto alla parmigiana o zafferano✘	Pasta e fagioli
Polpette al forno	Scaloppina di vitello alla pizzaiola
Purè di patate/ insalata mista✘	Spinaci
3^Settimana	**3^ Settimana**
Giovedì	Giovedì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Pizza margherita
Coscia di pollo al forno	❖Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / oppure verdure gratinate
3^Settimana	**3^ Settimana**
Venerdì	Venerdì*
Pane	Pane
Yogurt alla frutta	Banana
Pasta al pomodoro	Pasta al pomodoro
❖Merluzzo/nasello/ Sogliola gratinato	Bastoncini di merluzzo
Insalata mista	Insalata di carote

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

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

