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	4^ Settimana
Lunedì*	Lunedì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro risotto alla parmigiana o zafferano✂	Riso e piselli
Polpette al forno oppure verdure gratinate	Bocconcini di tacchino panati
Purè di patate	Zucchine al tegame
3^Settimana	**4^ 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✂
Medaglioni di tonno o merluzzo	Prosciutto cotto oppure verdure gratinate
Insalata verde	Carote stufate
3^Settimana	**4^ Settimana**
Mercoledì*	Mercoledì
Pane	Pane
Banana	Frutta fresca
Lasagna al forno	Pizza margherita
❖Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / oppure verdure gratinate	❖Mozzarella/ricotta /crescenza/provola di latte Bocconcini di parmigiano / oppure verdure gratinate
Insalata di pomodori	Insalata mista
3^Settimana	**4^ Settimana**
Giovedì	Giovedì
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Pasta e fagioli
Coscia di pollo al forno	Scaloppina di vitello alla pizzaiola
Insalata verde	Spinaci saltati
3^Settimana	**4^ 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

