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

il menù della refezione scolastica

GASPERINA



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
3^ Settimana	4^Settimana
Pane	Pane
Crostata di frutta	Frutta fresca
Pasta e lenticchie	Minestrone di verdure con pasta ravioli ricotta e spinaci in salsa rosa
Bocconcini di pollo al tegame	Vitello alla pizzaiola
Spinaci	Zucchine al tegame
Martedì	Martedì*
3^ Settimana	4^Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Succo di frutta
Passato di verdura con pasta pasta con le melanzane	Gateau di patate
Polpette al forno	Mozzarella/fontina/bocconcini di parmigiano oppure verdure gratinate
Purè di patate	Carote stufate
Mercoledì*	Mercoledì*
3^ Settimana	4^Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Timballo di riso	Pizza margherita
Mozzarella/fontina/bocconcini di parmigiano oppure verdure gratinate	Prosciutto cotto oppure verdure gratinate
Insalata di pomodori	Insalata verde
Giovedì*	Giovedì
3^ Settimana	4^Settimana
Pane	Pane
Frutta fresca	Frutta fresca
Pasta al pomodoro	Pasta e legumi misti
Hamburger	Scaloppina di tacchino
Insalata verde	Spinaci
Venerdi	Venerdi
3^ Settimana	4^Settimana
Pane	Pane
Yogurt alla frutta	Frutta fresca
Pasta e piselli	Pasta al pomodoro
Merluzzo in umido	Bastoncini di merluzzo
Insalata di patate	Patate al forno

Opzione Menù Primavera * Opzione Piatto Unico

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

