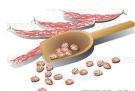


# il menu della refezione scolastica

**MONTEPAONE**



**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   |
|---|--|
| 1^ Settimana  | 2^ Settimana   |
| Pane  | Pane   |
| Frutta fresca   | Succo di frutta  |
| Timballo di riso  | Pasta con minestrone                                   |
| Prosciutto cotto <i>oppure</i> verdure gratinate          | Mozzarella   |
| Insalata verde  | Bieta saltata  |
| Martedì   | Martedì  |
| 1^ Settimana  | 2^ Settimana   |
| Pane  | Pane   |
| Frutta fresca   | Frutta fresca  |
| Fusilli al pomodoro                                       | Pizza margherita                                       |
| Coscia di pollo al forno                                  | Vitello alla pizzaiola <i>oppure</i> verdure gratinate |
| Patate in insalata  | Insalata mista   |
| Mercoledì   | Mercoledì  |
| 1^ Settimana  | 2^ Settimana   |
| Pane  | Pane   |
| Succo di frutta   | Frutta fresca  |
| Pasta e lenticchie  | Pasta al pomodoro                                      |
| Arista di maiale al forno <i>oppure</i> verdure gratinate | Cotoletta di pollo al forno                            |
| Insalata verde  | Fagiolini lessi  |
| Giovedì   | Giovedì  |
| 1^ Settimana  | 2^ Settimana   |
| Pane  | Pane   |
| Banana  | Succo di frutta  |
| Pasta al sugo di pomodoro e tonno                         | Riso e patate  |
| Bastoncini di merluzzo                                    | Filetti di merluzzo in umido                           |
| Fagiolini   | Zucchine trifolate                                     |
| Venerdì   | Venerdì  |
| 1^ Settimana  | 2^ Settimana   |
| Pane  | Pane   |
| Frutta fresca   | Frutta fresca  |
| Minestra di verdure con pasta                             | Pasta e fagioli  |
| Parmigiano reggiano                                       | Prosciutto cotto <i>oppure</i> verdure gratinate       |
| Insalata di pomodori                                      | Insalata di lattuga e 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**

