



MANGIA SANO, GIOCA MEGLIO

Cosa prevede il progetto?

- ⚽ I vostri figli mangiando più sano, vivono meglio e si divertono di più.
- ⚽ Per tutti i primi piatti i sughi saranno fatti in casa, aboliti quindi sughi confezionati con conservanti e additivi.
- ⚽ Aboliti i fritti, tutti i secondi piatti saranno salutari e composti da carne e pesce in padella o al forno e uova.
- ⚽ Ogni giorno verrà servito un contorno di verdura in padella, insalata o patate al forno, per garantire ai vostri figli un sano contorno.
- ⚽ A metà mattina ci sarà un break durante il quale ai bambini verrà data della frutta fresca.
- ⚽ A pranzo, acqua da bere.
- ⚽ A coloro i quali hanno intolleranze/allergie/limitazioni alimentari verranno preparate delle alternative.

MENU PRIMA SETTIMANA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Pasta all'amatriciana	Risotto allo zafferano	Pasta al ragù	Gnocchi al pomodoro	Pasta al tonno
Secondo	Scaloppine al limone	Hamburger di manzo	Frittata agli spinaci	Petto di pollo alla piastra	Nasello pomodorini e olive
Contorno	Zucchine al burro	Patate al forno	Piselli saltati e prosciutto cotto	Patate al forno	Lattuga
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane

MENU SECONDA SETTIMANA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Primo	Pasta all'ortolana	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro	Gnocchi al ragù	Pasta al tonno
Secondo	Spiedini di carne	Hamburger di manzo	Petto di pollo alla piastra	Scaloppine al limone	Nasello pomodorini e olive
Contorno	Carote al latte	Patate al forno	Zucchine al burro	Patate al forno	Lattuga
Pane	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane