

OBIETTIVO COMUNE:

TUTELARE E MIGLIORARE LA SALUTE DEI BAMBINI E DEI RAGAZZI



LA SALUTE PARTE DALLA TAVOLA

Molte scelte personali influenzano la salute come ad esempio il modo di mangiare, di affrontare gli impegni quotidiani e di rapportarsi con gli altri. *Le abitudini alimentari si instaurano molto presto nella vita dell'individuo, pertanto l'educazione alimentare nelle scuole rappresenta un' azione di protezione della salute ed una strategia vincente.*

La base di una vita in salute si costruisce con un'**alimentazione varia ed equilibrata**

MENU' PRANZO

Convitto Cicognini Primavera – Estate 2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I	GEMELLI CON PESTO DI BASILICO ARISTA FAGIOLINI AL POMODORO PANE (1)/ FRUTTA	TORTIGLIONI ALL' OLIO FRITTATA AL FORMAGGIO SPINACI ALL'OLIO PANE (1)/ TORTA SOFFICE o FRUTTA	RISO PRIMAVERA CAPRESE con MOZZARELLA e POMODORI AL BASILICO FRESCO PANE (1)/ SUCCO o FRUTTA	PENNETTE ALL'ORTOLANA BOCCONCINI DI TACCHINO AL LIMONE CAROTE SALTATE con aromi PANE (1)/ FRUTTA	FUSILLI ALLA PIZZAIOLA BURGER DI PESCE INSALATA e CAROTE FILANGÈ PANE (1)/ SUCCO o FRUTTA
II	FARRO ESTIVO PROSCIUTTO COTTO INSALATA e CAROTE FILANGE' PANE (1)/ FRUTTA	FARFALLE CON PESTO DI PISTACCHIO SOVRACOSCE DI POLLO AL FORNO COMPOSTA DI VERDURE ALLA MEDITERRANEA PANE (1)/ SUCCO o FRUTTA	SEDANINI AGLI AROMI BURGER DI POLLO E SPINACI INSALATA MISTA PANE (1)/ FRUTTA	FUSILLI CON SUGO DI MELANZANE ROBIOLA POMODORI CON BASILICO FRESCO PANE (1)/ FRUTTA	PENNETTE AL SALMONE INSALATA DI CALAMARI PATATE PREZZEMOLATE PANE (1)/ SUCCO o FRUTTA
III	CONCHIGLIE ALLA CARRETTIERA PHILADELPHIA INSALATA MISTA PANE (1)/ FRUTTA	FUSILLI ALL' OLIO ROAST-BEEF CAROTE CON ODORI PANE (1)/ SUCCO o FRUTTA	PASTA FREDDA ALL'ITALIANA TORTINO ESTIVO INSALATA MISTA PANE (1)/ TORTA SOFFICE o FRUTTA	GNOCCHETTI DI PATATE AL POMODORO HAMBURGER DI POLLO PATATE ARROSTO PANE (1)/ FRUTTA	PENNE ALLA ROSE' BASTONCINI DI PESCE SPINACI SALTATI PANE (1)/ SUCCO o FRUTTA
IV	GOBBETTI AL RAGU' STRACCHINO o CRESCENZA CAROTE FILANGE' PANE (1)/FRUTTA	PENNETTE CON SUGO DI ZUCCHINE E BASILICO SPIEDINI DI CARNE PISELLI AL PREZZEMOLO PANE (1)/ SUCCO o FRUTTA	RISO FREDDO CORDON BLEU COMPOSTA DI VERDURE ALLA MEDITERRANEA PANE (1)/ FRUTTA	TORTELLI DI PATATE burro e salvia POLLO ARROSTO SPINACI ALL'OLIO PANE (1)/ FRUTTA	SEDANINI CON SUGO ESTIVO SPIEDINI DI PESCE INSALATA e POMODORI PANE (1)/ SUCCO o FRUTTA

MENU' CENA

Convitto Cicognini Primavera – Estate 2023

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
I	<p>FUSILLI ALLA NORMA</p> <p>RICOTTA</p> <p>INSALATA CON POMODORI, MAIS E OLIVE</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>PENNETTE CON CILIEGINI FRESCHI E BASILICO</p> <p>SCALOPPINA ALLA SALVIA</p> <p>FAGIOLINI ALL'OLIO</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>FARFALLE ALLE ZUCCHINE E SPECK</p> <p>BISTECCA AI FERRI</p> <p>SPINACI SALTATI CON AROMI</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>PENNE ALLA CAPRESE</p> <p>PROSCIUTTO CRUDO</p> <p>INSALATA MISTA</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>SPAGHETTI ALLE VONGOLE</p> <p>SPIEDINI CON GAMBERETTI E TOTANI</p> <p>POMODORI AL BASILICO</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>
II	<p>RISO VENERE CON GAMBERETTI E ZUCCHINE</p> <p>MOZZARELLA</p> <p>POMODORI E ORIGANO</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>FOCACCIA</p> <p>PROSCIUTTO COTTO e STRACCHINO</p> <p>CAROTE FILANGÈ</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>RAVIOLI AL POMODORO</p> <p>SPIEDINI CON POLLO E SALSICCIA</p> <p>PATATE ARROSTO</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>RISOTTO AI FORMAGGI</p> <p>BOCCONCINI DI CARNE BIANCA ALLA CACCIATORA</p> <p>FAGIOLINI ALL'OLIO</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>SPAGHETTI AGLIO E OLIO</p> <p>CROCCHETTE DI PESCE con salsa allo yogurt</p> <p>POMODORI AL BASILICO</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>
III	<p>PENNE CON SUGO ROSSO DI ZUCCHINE</p> <p>BRESAOLA SU LETTO DI RUCOLA E SCAGLIE DI GRANA</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>FARRO CON PESTO E POMODORINI</p> <p>PECORINO con MIELE E NOCI</p> <p>INSALATA E POMODORINI</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>SEDANINI CON PESTO DI PISTACCHI</p> <p>SCALOPPINE DI TACCHINO SFUMATE AL VINO BIANCO</p> <p>CAROTE SALTATE con aromi</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>COUSCOUS DI VERDURE</p> <p>COSCE DI POLLO ARROSTO</p> <p>FAGIOLINI AL POMODORO</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>SPAGHETTI ALLO SCOGLIO</p> <p>TONNO</p> <p>INSALATA E POMODORI</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>
IV	<p>PANE</p> <p>HAMBURGER</p> <p>PATATE AL FORNO / INSALATA</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>FUSILLI ALL'AMATRICIANA</p> <p>PETTO DI TACCHINO IMPANATO AL FORNO</p> <p>TRIS DI VERDURE</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>FARRO ESTIVO</p> <p>HUMMUS di ceci</p> <p>CRUDITÀ DI VERDURE</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>LASAGNE AL PESTO</p> <p>FORMAGGIO FRESCO</p> <p>INSALATA con CAROTE FILANGÈ', OLIVE e MAIS</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>	<p>RISOTTO DI MARE</p> <p>BURGER DI SALMONE</p> <p>SPINACI SALTATI con aglio e peperoncino</p> <p>PANE (1)/ FRUTTA</p>