



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

DIPARTIMENTO TRASVERSALE SALUTE DONNA, INFANZIA E ADOLESCENZA - FC
U.O. PEDIATRIA E CONSULTORIO FAMILIARE - CESENA

SCUOLE PRIMARIE ISTITUTO COMPRENSIVO DI GATTEO

MENU' CON ALIMENTI PORTATI DA CASA

1^ SETTIMANA	2^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA	5^ SETTIMANA
▶ Pizza al pomodoro o pizza margherita	▶ Panino con formaggio tipo caciotta o stagionato o fesa di tacchino affettata.	▶ Pasta secca o riso o orzo o cous-cous o farro in insalata con verdure miste e tonno	▶ Panino con prosciutto crudo magro dolce o bresaola	▶ Pasta secca o riso o orzo o cous-cous o farro in insalata con verdure miste e piselli o fagioli o ceci
▶ Pinzimonio o insalata di verdure	▶ Pinzimonio o insalata di verdure	▶ Pinzimonio o insalata di verdure	▶ Pinzimonio o insalata di verdure	▶ Pinzimonio o insalata di verdure
▶ Frutta fresca di stagione	▶ Frutta fresca di stagione	▶ Frutta fresca di stagione	▶ Frutta fresca di stagione	▶ Frutta fresca di stagione

UTILIZZARE ESCLUSIVAMENTE ACQUA COME BEVANDA

NOTE:

- Non utilizzare alcun tipo di salsa nei panini (es: maionese, ketchup, ecc.), mentre sono consigliate eventuali aggiunte di verdura (es: lattuga, pomodoro, ecc..)
 - E' opportuno non aggiungere bevande gassate e/o zuccherate o dolci al "cestino".
 - E' opportuno condire la verdura a scuola con condimenti confezionati in monodose.
- Se si vuole utilizzare il sale preferire la confezione monodose da 1 grammo

Si richiede l'utilizzo di contenitori termici per la conservazione dei cibi a temperatura controllata, con aggiunta di piastra refrigerata.

Dietiste Servizio di Dietetica e Nutrizione Aziendale