

# ISTITUTO COMPRENSIVO DI SOGLIANO AL RUBICONE

## MENÙ CON ALIMENTI PORTATI DA CASA

Esempio 1	Esempio 2	Esempio 3	Esempio 4	Esempio 5
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Pizza al pomodoro o pizza margherita</li><li>▶ Verdure tagliate a pinzimonio</li><li>▶ Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Panino con formaggio tipo caciotta o stagionato o fesa di tacchino affettata.</li><li>▶ Verdure tagliate a pinzimonio</li><li>▶ Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Pasta secca o riso o orzo o cous-cous o farro in insalata con verdure miste e tonno</li><li>▶ Verdure tagliate a pinzimonio</li><li>▶ Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Panino con prosciutto crudo magro dolce o bresaola</li><li>▶ Verdure tagliate a pinzimonio</li><li>▶ Frutta fresca di stagione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Pasta secca o riso o orzo o cous-cous o farro in insalata con verdure miste e piselli o fagioli o ceci</li><li>▶ Verdure tagliate a pinzimonio</li><li>▶ Frutta fresca di stagione</li></ul>

**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...)*
- *È opportuno non aggiungere bevande gassate e/o zuccherate o dolci al “cestino”.*
- *È 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.**

**SI RICORDA DI PORTARE UNA TOVAGLIETTA IN PLASTICA, UNA BORRACCIA E SE NECESSARIO POSATE MONOUSO IN PLASTICA**