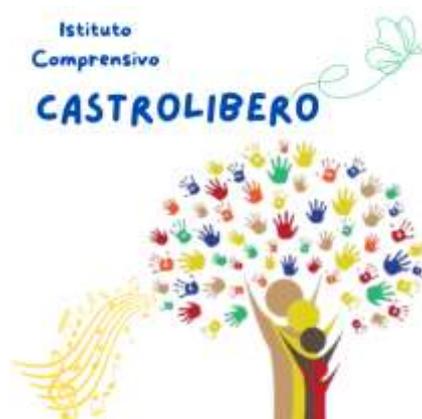


La Dott.ssa Barbara Ciccarelli Biologa Nutrizionista per ...



CONSIGLI NUTRIZIONALI PER LA PREPARAZIONE DI PRANZI DOMESTICI SANI DA CONSUMARE A SCUOLA

- ESEMPI DI PIATTI EQUILIBRATI:
- **Insalata di riso o di pasta: ingredienti**
pasta o riso basmati o parboiled, verdure di stagione (pomodori) ,
prosciutto cotto, mais + frutta di stagione
- **Panino: 1 panino segale o integrale – verdura a scelta di stagione – formaggio fresco (mozzarella) o stracchino o frittata al forno con mozzarella o cotto o cotoletta al forno + verdure miste + frutta di stagione**
- **Pasta o riso con i legumi (lenticchie, fagioli, ceci, piselli) piatto unico + verdure miste + frutta**
- **Pasta con la zucca + insalata di merluzzo + frutta di stagione**
- **Pasta al pomodoro + parmigiano a pezzi + carote + frutta**
- **Pasta con il minestrone + insalata di pollo + frutta di stagione**
- **Riso con zucchine + prosciutto cotto + insalata di carote + frutta di stagione**

La Dott.ssa Barbara Ciccarelli Biologa Nutrizionista per ...



- Oppure optare per un secondo piatto:
- Cotoletta di pollo al forno + patate e pomodori ad insalata + frutta
- Polpette di pesce (merluzzo, patate, zucca, uovo, pangrattato, parmigiano) o di carne (petto pollo macinato, uovo, parmigiano e verdure) + frutta di stagione
- Hamburger vegetale + 1 panino + verdure di stagione + frutta
- Insalatona con 1 proteina (carne o pesce) + verdure miste + panino + frutta di stagione
- Legumi ad insalata (anche misti) con la verdura + 1 panino + frutta di stagione

LA FRUTTA E LA VERDURA CAMBIA IN BASE ALLA STAGIONALITA'

Verdura di Settembre: bietola, cavolo cappuccio, cetriolo, catalogna, cipolla, fagioli, funghi, lattuga, melanzana, patate, pomodoro, peperone, rabarbaro, ravanella, rucola, scalogno, zucchina, zucca.

Frutta di Settembre: anguria, corniola, fichi, fichi d'India, giuggiola, lime, mango, mele, melone, mirtilli, more, pere, pesca, pesca noce, uva.