



COMUNE DI LASTRA A SIGNA
A.S. 2025 – 2026

**ALIMENTI DISTRIBUITI DURANTE I GIORNI DI ATTIVITA' MOTORIA
PRESSO LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO "LEONARDO DA VINCI"**

ALIMENTI DA CONSUMARE DURANTE IL SECONDO SPUNTINO DEL MATTINO:

Una porzione di Schiacciata all'olio o di Pizza al pomodoro
Frutta secca tipo Noci o Mandorle
Acqua minerale

ALIMENTI DA CONSUMARE DURANTE IL PASTO PRIMA DELL'ATTIVITÀ MOTORIA:

DAL 7 GENNAIO 2026 AL 1 APRILE 2026

1^ SETTIMANA	2 ^ SETTIMANA	3^ SETTIMANA	4^ SETTIMANA
MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'	MARTEDI'
Petto di pollo ai ferri Biete saltate Pane Acqua minerale	Bocconcini di tacchino agli aromi Spinaci saltati Pane Acqua minerale	Cosce di pollo al forno Biete saltate Pane Acqua minerale	Arista alle mele Carote agli aromi Pane Acqua minerale
No carne Frittata	No carne Bastoncini di Merluzzo al forno	No carne Frittata	No carne e No Maiale Merluzzo al forno
MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'	MERCOLEDI'
Petto di pollo ai ferri Carote agli aromi Pane Acqua minerale	Bocconcini di tacchino agli aromi Spinaci saltati Pane Acqua minerale	Cosce di pollo al forno Biete e porri saltati Pane Acqua minerale	Bocconcini di tacchino dorati Spinaci saltati Pane Acqua minerale
No carne Frittata	No carne Bastoncini di Merluzzo al forno	No carne Frittata	No carne Merluzzo al forno
GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'	GIOVEDI'
Bocconcini di pollo al latte Pisellini stufati Pane Acqua minerale	Hamburger di manzo Pisellini prezzemolati Pane Acqua minerale	Bastoncini di merluzzo al forno Carote agli aromi Pane Acqua minerale	Bocconcini di tacchino dorati Fagiolini al pomodoro Pane Acqua minerale
No carne Merluzzo al forno	No carne Frittata	No pesce Fettina di pollo	No carne Frittata

ALIMENTI DA CONSUMARE DOPO L' ATTIVITA' MOTORIA: Frutta fresca