SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000020 - 05/01/2026 - IV - U

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
Direzione Didattica Statale I Circolo
Agropoli (SA)

CodiceFiscale:81000750653
CodiceMecc.: SAEE09900B
E-mailsaee09900b@struzione.it
SitoWeb: www.primocircoloagropoli.edu.it
P.E.C.saee09900b@pec.istruzione.it
Tel/Fax :0974-823209
Indirizzo: PiazzadellaRepubblica,n.1-84043-Agropoli(SA)

PROGETTO 'I PIATTI DELLA SALUTE'- a.s. 2025/2026
Educazione alimentare

	Una volta al MESE	**Una volta al MESE**	**Una volta al MESE**	**Una volta al Mese**	**Una volta al Mese**	**Una volta al MESE**	**Una volta al MESE**	**Una volta al MESE**
PRANZO	Pizza a piacere + un frutto di stagione	- pasta e legumi (es. ditalini con ceci, lenticchie, fagioli, fave, piselli sia interi o passati) + 1 frutto di stagione	- panino a piacere (es. panino con prosciutto o con frittata o con tonno e pomodoro) + 1 frutto di stagione	- pasta a piacere (es. gnocchetti sardi al ragù con parmigiano, oppure pasta con zucchine oppure pasta con verdure e ortaggi di stagione a piacere) + 1 frutto di stagione	- riso o cereali a piacere (es. farro / orzo con ceci o riso con piselli o riso con zucca e parmigiano o insalata di riso) 1 frutto di stagione	Frittata di pasta o patate preferibilmente al forno + 1 frutto di stagione	- pasta con verdure o ortaggi (es. farfalle al pomodoro o pesto di basilico) + un pezzetto di formaggio	Cotoletta al forno di carne o pesce + 1 fetta di pane o panino + contorno di verdure o ortaggi (es. carote, fagiolini,) oppure un frutto

SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0000020 - 05/01/2026 - IV - U

MERENDA **Spuntini di metà mattino**	1) frutta secca e frutta fresca (es. mandorle e1 banana oppure noci e clementine)	2) pane preferibilmente ai cereali, integrale, di segale con cioccolato e frutta secca (nocciole)	3) cracker e formaggio	4) bastoncini di carote o sedano e formaggio (cubetto grana)	5) succo 100% frutta e fette biscottate con confettura o cioccolato o miele	6) pane preferibilmente ai cereali, integrale, di segale con miele e yogurt da bere
È consigliabile scegliere una sola opzione a settimana, in modo da variare sempre le merende salutari.	7) frutta secca (es. nocciole o pistacchi) e cioccolato preferibilmente fondente	8) frutta fresca e yogurt da bere	9) pane tostato con olio e yogurt da bere	10) yogurt da bere + fette biscottate con confettura o cioccolato o miele	11) dolce fatto in casa (es. torta alle mele/ ciambella allo yogurt e noci o biscottini)	12) yogurt + cereali
	13) Panino a piacere preferibilmente integrale ai cereali o di segale con prosciutto					

N.B.

- **<u>per il pranzo</u>: la scelta del pasto è opportuno non venga ripetuta nell'arco del mese;**
- **<u>per la merenda</u>: la scelta della merenda è opportuno non venga ripetuta durante la settimana.**