SAEE09900B - A51BEA3 - REGISTRO PROTOCOLLO - 0008911 - 23/10/2026 - II.2 - 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. 2026/2027
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 - 0008911 - 23/10/2026 - II.2 - 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.**