

**CAMPO ESTIVO ATLETICA REGGIO (PERIODO 06/06-30/07/2022)**
**MENU' 1^ SETTIMANA**

06/06/2022	lunedì	1) TROFIA AL PESTO GENOVESE (CON PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO SERVITO A PARTE)
		2) INSALATA DI RISO CLASSICA (RISO BASMATI, PROSCIUTTO COTTO A DADINI, PISELLI, CACIOCAVALLO, TONNO SOTT'OLIO, OLIVE)
07/06/2022	martedì	1) SALMONE E RISO VENERE (RISO VENERE, SALMONE AL NATURALE E SPINACI AL VAPORE)
		2) HAMBURGER DI CARNE MAGRA CON PATATE AL FORNO
08/06/2022	mercoledì	1) PENNE INTEGRALI SPECK, ALPIGIANA, NOCI E RADICCHIO
		2) PIATTO VEGANO CON RISO VENERE, EDAMAME, CAROTE E ZUCCHINE
09/06/2022	giovedì	1) CAPRESE CLASSICA CON PROSCIUTTO CRUDO (MOZZARELLA, POMODORI E PROSCIUTTO CRUDO E ORIGANO)
		2) COUS COUS VERDURE E CALAMARI (COUS COUS, CALAMARI E PISELLI)
10/06/2022	venerdì	1) PENNE INTEGRALI CON CREMA DI ZUCCHINE E GAMBERETTI
		2) WRAP DI POLLO (TORTILLAS DI MAIS CON SALSA YOUGURT, BOCCONCINI DI POLLO, INSALATA, CIPOLLA, POMODORINI, ALPIGIANA)

**MENU' 2^ SETTIMANA**

13/06/2022	lunedì	1) PENNE INTEGRALI CON RAGU' DI CARNE E VERDURE
		2) BASTONCINI DI MERLUZZO E SPINACI AL VAPORE
14/06/2022	martedì	1) FANTASIA DI RISO CON TONNO E PISELLI
		2) POLLO CON VERDURE AL FORNO E MANDORLE
15/06/2022	mercoledì	1) PASTA INTEGRALE CON POMODORINI E FETA
		2) SCALOPPINA CON VERDURE AL VAPORE
16/06/2022	giovedì	1) PAELLA DI CARNE E VERDURE
		2) FRITTATINA CON VERDURE DI STAGIONE
17/06/2022	venerdì	1) NOODLE CON GAMBERI (PASTA UDON CON GAMBERI, UOVO E VERDURE)
		2) PROSCIUTTO CRUDO E MELONE

**Note e indicazioni operative**

Il menù consente la scelta di una delle due opzioni giornaliere sopra indicate

Oltre al piatto scelto, il menù comprende la fornitura delle posate, una bustina monouso di olio d'oliva, una confezione di grissini ed un frutto di stagione

**CAMPO ESTIVO ATLETICA REGGIO**
**MENU' 3^ SETTIMANA**

20/06/2022	lunedì	1) TROFIA AL PESTO GENOVESE (CON PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO SERVITO A PARTE)
		2) INSALATA DI RISO CLASSICA (RISO BASMATI, PROSCIUTTO COTTO A DADINI, PISELLI, CACIOCAVALLO, TONNO SOTT'OLIO, OLIVE)
21/06/2022	martedì	1) SALMONE E RISO VENERE (RISO VENERE, SALMONE AL NATURALE E SPINACI AL VAPORE)
		2) HAMBURGER DI CARNE MAGRA CON PATATE AL FORNO
22/06/2022	mercoledì	1) PENNE INTEGRALI SPECK, ALPIGIANA, NOCI E RADICCHIO
		2) PIATTO VEGANO CON RISO VENERE, EDAMAME, CAROTE E ZUCCHINE
23/06/2022	giovedì	1) CAPRESE CLASSICA CON PROSCIUTTO CRUDO (MOZZARELLA, POMODORI E PROSCIUTTO CRUDO E ORIGANO)
		2) COUS COUS VERDURE E CALAMARI (COUS COUS, CALAMARI E PISELLI)
24/06/2022	venerdì	1) PENNE INTEGRALI CON CREMA DI ZUCCHINE E GAMBERETTI
		2) WRAP DI POLLO (TORTILLAS DI MAIS CON SALSA YOUGURT, BOCCONCINI DI POLLO, INSALATA, CIPOLLA, POMODORINI, ALPIGIANA)

**MENU' 4^ SETTIMANA**

27/06/2022	lunedì	1) PENNE INTEGRALI CON RAGU' DI CARNE E VERDURE
		2) BASTONCINI DI MERLUZZO E SPINACI AL VAPORE
28/06/2022	martedì	1) FANTASIA DI RISO CON TONNO E PISELLI
		2) POLLO CON VERDURE AL FORNO E MANDORLE
29/06/2022	mercoledì	1) PASTA INTEGRALE CON POMODORINI E FETA
		2) SCALOPPINA CON VERDURE AL VAPORE
30/06/2022	giovedì	1) PAELLA DI CARNE E VERDURE
		2) FRITTATINA CON VERDURE DI STAGIONE
01/07/2022	venerdì	1) NOODLE CON GAMBERI (PASTA UDON CON GAMBERI, UOVO E VERDURE)
		2) PROSCIUTTO CRUDO E MELONE

**Note e indicazioni operative**

Il menù consente la scelta di una delle due opzioni giornaliere sopra indicate

Oltre al piatto scelto, il menù comprende la fornitura delle posate, una bustina monouso di olio d'oliva, una confezione di grissini ed un frutto di stagione

**CAMPO ESTIVO ATLETICA REGGIO**
**MENU' 5^ SETTIMANA**

04/07/2022	lunedì	1) TROFIA AL PESTO GENOVESE (CON PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO SERVITO A PARTE)
		2) INSALATA DI RISO CLASSICA (RISO BASMATI, PROSCIUTTO COTTO A DADINI, PISELLI, CACIOCAVALLO, TONNO SOTT'OLIO, OLIVE)
05/07/2022	martedì	1) SALMONE E RISO VENERE (RISO VENERE, SALMONE AL NATURALE E SPINACI AL VAPORE)
		2) HAMBURGER DI CARNE MAGRA CON PATATE AL FORNO
06/07/2022	mercoledì	1) PENNE INTEGRALI SPECK, ALPIGIANA, NOCI E RADICCHIO
		2) PIATTO VEGANO CON RISO VENERE, EDAMAME, CAROTE E ZUCCHINE
07/07/2022	giovedì	1) CAPRESE CLASSICA CON PROSCIUTTO CRUDO (MOZZARELLA, POMODORI E PROSCIUTTO CRUDO E ORIGANO)
		2) COUS COUS VERDURE E CALAMARI (COUS COUS, CALAMARI E PISELLI)
08/07/2022	venerdì	1) PENNE INTEGRALI CON CREMA DI ZUCCHINE E GAMBERETTI
		2) WRAP DI POLLO (TORTILLAS DI MAIS CON SALSA YOGURT, BOCCONCINI DI POLLO, INSALATA, CIPOLLA, POMODORINI, ALPIGIANA)

**MENU' 6^ SETTIMANA**

11/07/2022	lunedì	1) PENNE INTEGRALI CON RAGU' DI CARNE E VERDURE
		2) BASTONCINI DI MERLUZZO E SPINACI AL VAPORE
12/07/2022	martedì	1) FANTASIA DI RISO CON TONNO E PISELLI
		2) POLLO CON VERDURE AL FORNO E MANDORLE
13/07/2022	mercoledì	1) PASTA INTEGRALE CON POMODORINI E FETA
		2) SCALOPPINA CON VERDURE AL VAPORE
14/07/2022	giovedì	1) PAELLA DI CARNE E VERDURE
		2) FRITTATINA CON VERDURE DI STAGIONE
15/07/2022	venerdì	1) NOODLE CON GAMBERI (PASTA UDON CON GAMBERI, UOVO E VERDURE)
		2) PROSCIUTTO CRUDO E MELONE

**Note e indicazioni operative**

Il menù consente la scelta di una delle due opzioni giornaliere sopra indicate

Oltre al piatto scelto, il menù comprende la fornitura delle posate, una bustina monouso di olio d'oliva, una confezione di grissini ed un frutto di stagione

**CAMPO ESTIVO ATLETICA REGGIO**
**MENU' 7^ SETTIMANA**

18/07/2022	lunedì	1) TROFIA AL PESTO GENOVESE (CON PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO SERVITO A PARTE)
		2) INSALATA DI RISO CLASSICA (RISO BASMATI, PROSCIUTTO COTTO A DADINI, PISELLI, CACIOCAVALLO, TONNO SOTT'OLIO, OLIVE)
19/07/2022	martedì	1) SALMONE E RISO VENERE (RISO VENERE, SALMONE AL NATURALE E SPINACI AL VAPORE)
		2) HAMBURGER DI CARNE MAGRA CON PATATE AL FORNO
20/07/2022	mercoledì	1) PENNE INTEGRALI SPECK, ALPIGIANA, NOCI E RADICCHIO
		2) PIATTO VEGANO CON RISO VENERE, EDAMAME, CAROTE E ZUCCHINE
21/07/2022	giovedì	1) CAPRESE CLASSICA CON PROSCIUTTO CRUDO (MOZZARELLA, POMODORI E PROSCIUTTO CRUDO E ORIGANO)
		2) COUS COUS VERDURE E CALAMARI (COUS COUS, CALAMARI E PISELLI)
22/07/2022	venerdì	1) PENNE INTEGRALI CON CREMA DI ZUCCHINE E GAMBERETTI
		2) WRAP DI POLLO (TORTILLAS DI MAIS CON SALSA YOGURT, BOCCONCINI DI POLLO, INSALATA, CIPOLLA, POMODORINI, ALPIGIANA)

**MENU' 8^ SETTIMANA**

25/07/2022	lunedì	1) PENNE INTEGRALI CON RAGU' DI CARNE E VERDURE
		2) BASTONCINI DI MERLUZZO E SPINACI AL VAPORE
26/07/2022	martedì	1) FANTASIA DI RISO CON TONNO E PISELLI
		2) POLLO CON VERDURE AL FORNO E MANDORLE
27/07/2022	mercoledì	1) PASTA INTEGRALE CON POMODORINI E FETA
		2) SCALOPPINA CON VERDURE AL VAPORE
28/07/2022	giovedì	1) PAELLA DI CARNE E VERDURE
		2) FRITTATINA CON VERDURE DI STAGIONE
29/07/2022	venerdì	1) NOODLE CON GAMBERI (PASTA UDON CON GAMBERI, UOVO E VERDURE)
		2) PROSCIUTTO CRUDO E MELONE

**Note e indicazioni operative**

Il menù consente la scelta di una delle due opzioni giornaliere sopra indicate

Oltre al piatto scelto, il menù comprende la fornitura delle posate, una bustina monouso di olio d'oliva, una confezione di grissini ed un frutto di stagione