SCUOLE
SAN BENEDETTO

Via Chiosso 8
6948 Porza
www.scuolesanbenedetto.ch
info@scuolesanbenedetto.ch
+41 (0)91 930 88 45

MENU N. 29

Lunedì 15 aprile 2024
Insalata - Verdura
Cosce di pollo CH
Rösti di patate
Banana

Martedì 16 aprile 2024
Insalata
Fusilli con ragù di verdura (glutine)
Mousse al cioccolato (latte, frutta a guscio)

Giovedì 18 aprile 2024
Insalata mista
Riso basmati
Torta salata (uova, glutine, latte)
Formaggino (latte)
Plumcake allo yogurt (glutine, latte, uova)

Venerdì 19 aprile 2024
Insalata verde
Cannelloni ricotta e spinaci (glutine, uova, latte)
Carote e piselli
Mela

Per chiarimenti su allergie e intolleranze, rivolgersi ai responsabili della cucina: 077 450.78.32

L'importanza della frutta e verdura nella nostra alimentazione

Assumere giornalmente frutta e verdura nella nostra alimentazione è parte integrante di una dieta sana ed equilibrata.
Con la frutta e la verdura si assumono vitamine e sali minerali senza le quali il nostro organismo potrebbe a lungo andare ammalarsi.
I benefici di assumere giornalmente frutta e verdura nella nostra alimentazione sono molteplici: prevengono l'invecchiamento cutaneo, aumentano le difese immunitarie, ci aiutano a mantenere il peso sotto controllo, contribuiscono al funzionamento dell'intero organismo e prevengono alcune malattie.

Fourchette verte
Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

FONDAZIONE
SAN BENEDETTO