

### ALLEGATO 3- CENTRI ESTIVI 2022-2023

PRANZO A SACCO				
<b>La composizione del pranzo a sacco deve essere così composta:</b>				
2 panini con diversa farcitura.				
2 porzioni di frutta si stagione, almeno una banana				
1 dessert (crostata/barretta ai cereali/crackers)				
2 bottiglie di acqua 500 cc				
1 bicchiere				
2 tovaqlioli				
	Quantità pro-capite in grammi			
	Infanzia	Primaria	Secondaria	Adulti
2 panini (ciascuno di gr. 50/70)	100	100	140	140
Prosciutto cotto	30	40	50	50
Affettato di tacchino	30	40	50	50
Emmental	30	50	70	70
Edam	30	50	70	70
Mozzarella	40	50	60	60
Frittata	60	90	90	90
Arista	50	60	80	80
Tacchino	50	60	80	80
Vitellone	50	60	80	80
Verdure fresche a contorno (insalata, pomodoro a fette, ecc.)	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.