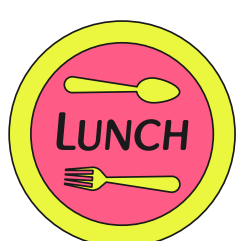


# GUIDA AL PASTO DOMESTICO



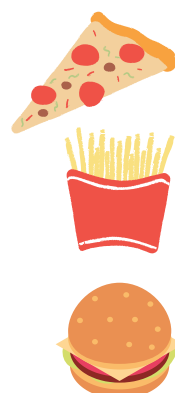
## Cosa preparare da mangiare?

Scegliere un pasto completo ed equilibrato composto da un primo piatto, un secondo piatto, contorno, acqua e frutta



## Cibi da evitare

Non sono ammessi cibi da fastfood, merendine, snacks, patatine fritte o simili, nè bibite gasate o zuccherate



## Che contenitori usare?

Usare contenitori per alimenti e/o termici, possibilmente di metallo poichè mantengono il calore. Il cibo NON può essere scaldato a scuola. I contenitori dovranno essere riposti in uno zaino separato dal materiale scolastico. Portare il necessario per il coperto (tovaglietta, tovagliolo, posate)

