

Idee e ricette di pranzo al sacco per il centro estivo

www.mammafelice.it



Ho preparato 30 ricette che potete personalizzare con le verdure preferite dai vostri bimbi, ma soprattutto **arricchire ogni giorno con della frutta di stagione fresca già lavata**. Oltre a questo pranzo, infatti, vi consiglio di aggiungere sempre:

- bottiglietta di acqua fresca;
- frutta di stagione già lavata;
- qualche bastoncino di verdura di stagione già lavata e tagliata.

Ho preparato 30 ricette estive che si possono mangiare fredde, tiepide o calde - così sono perfette per tutti, sia chi può scaldare al microonde, sia chi deve mangiare un pasto freddo.

A tal proposito, anche se non si tratta di piatti che si rovinano particolarmente, **vi consiglio di munire i bambini di una piccola borsa frigo in cui potete tenere freschi i cibi con i panetti del ghiaccio.**

Menù calcolato per 6 settimane di centro estivo, per il pranzo al sacco freddo dei bambini.

1. Insalata di farro con basilico, zucchine julienne e mozzarelline
2. Pasta fredda pomodori, origano e olive verdi
3. Insalata di patate, fagiolini e uovo sodo
4. Sfogliata con zucchine e prosciutto
5. Polpette con pomodorini
6. Insalata di riso con pomodorini ed emmenthal
7. Spiedini con pane, montasio e verdure
8. Couscous con pomodorini e verdure alla julienne
9. Rotolo di frittata verde alla valdostana
10. Torta salata zucchine e prosciutto
11. Pasta alla crema di piselli
12. Pizza alle verdure
13. Rotoli di piadina al tacchino
14. Muffin salati con zucchine e formaggio
15. Hummus di ceci con verdure
16. Focaccia alla valdostana
17. Crocchette di pesce con piselli
18. Spiedini di pollo e zucchine
19. Croissant salato con verdure e formaggio
20. Farinata alle verdure
21. Mini frittate con prosciutto, piselli, formaggio e mais
22. Crepes salate prosciutto e formaggio
23. Burger vegetariano
24. Roselline al salame
25. Cotoletta di pollo con insalatina
26. Grissini ai semi e parmigiano, con primo sale e pomodorini
27. Spiedini con melone, olive e bresaola
28. Pancake alla frutta fresca
29. Quesadilla con pico de gallo
30. Tortino di patate e stracchino

Tutte le ricette qui, su Mammafelice: <https://wp.me/pIBKo-gcG>