

Pranzo al sacco per bambini: cosa mangiare a scuola senza mensa

Purtroppo non tutte le scuole hanno ancora attivato la mensa: come fare? Ho cercato di scrivere un post con un po' di soluzioni pratiche. **Tante ricette da preparare in anticipo la sera prima, per preparare il pranzo ai ragazzi per la scuola. In realtà sono ricette così versatili che potete usarle anche per pranzare a casa o in ufficio, perché sono adatte a tutti: grandi e bambini.**

Qualche esempio:

- riso basmati, pollo impanato tagliato a pezzettini, carote cotte o crude tagliate a julienne
- insalata di riso
- insalata di pasta
- couscous con dadini di pollo e verdure
- couscous con pomodorini e verdure grigliate
- couscous con pesto, pomodorini e mozzarelline

Una delle opzioni per un pranzo al sacco per bambini è quella di **preparare delle torte salate fatte in casa, leggere e piene di buone verdure di stagione.**

Qualche esempio:

- Sfoglia o crepes con prosciutto e formaggio
- Sfoglia o crepes con spinaci e formaggio

Ricordiamoci di dare sempre la frutta fresca di stagione ai bambini. È davvero troppo importante che insegniamo loro a mangiare frutta, ma soprattutto è davvero troppo buona!

Buon pranzo!!!

Dott.ssa Arianna Di Gaetano

Biologa nutrizionista