



"Mettiamo i puntini sugli spuntini"

Menù settimanale per una merenda sana

lunedì

frutta fresca di stagione o
fetta di torta fatta in casa senza crema o
panino piccolo o 2 coppie di fette biscottate
(farcito/e scegliendo tra prosciutto, pomodori, olio, miele, marmellata) o
ortaggi (carote, finocchi, pomodorini, cetrioli...)

martedì

panino piccolo o 2 coppie di fette biscottate
(farcito/e scegliendo tra pomodori, olio, miele, marmellata) o
un frutto e uno yogurt alla frutta o
frutta fresca di stagione o
ortaggi (carote, finocchi, pomodorini, cetrioli...)

mercoledì

ortaggi (carote, finocchi, pomodorini, cetrioli...) o
un frutto e uno yogurt alla frutta o
un pacchetto di cracker non salati o
panino piccolo o 2 coppie di fette biscottate
(farcito/e scegliendo tra prosciutto, pomodori, olio, miele, marmellata)

giovedì

a piacere sempre nel rispetto di una merenda sana

venerdì

panino piccolo o 2 coppie di fette biscottate
(farcito/e scegliendo tra pomodori, olio, miele, marmellata) o
7 biscotti secchi senza farcitura o
frutta fresca di stagione o
ortaggi (carote, finocchi, pomodorini, cetrioli...)