

“Mettiamo i puntini sugli spuntini”

Menù settimanale per una merenda sana

Lunedì

Succo di frutta (a scelta)

o frutta fresca di stagione (a pezzetti)

Crackers/ focaccia/ grissini

Martedì

Succo di frutta (a scelta)

o frutta fresca di stagione (a pezzetti)

Panino piccolo oppure pane a fette

(farcito/e scegliendo tra prosciutto, pomodori, olio, marmellata)

Mercoledì

Succo di frutta (a scelta)

o frutta fresca di stagione (a pezzetti)

Biscotti / fette biscottate con marmellata

o fetta di torta fatta in casa senza crema

Giovedì

Succo di frutta (a scelta)

o frutta fresca di stagione (a pezzetti)

o ortaggi (carote, finocchi, cetrioli, pomodorini)

Venerdì

a piacere sempre nel rispetto di una merenda sana

