

Menù merende autunno-inverno

a.s. 2022/2023



Consigli per la merenda: in poche mosse puoi essere un piccolo cuoco!

Usa la farina integrale ricca di fibre.

Inserisci la frutta secca ricca di omega 3, a piccoli pezzettini o come farina

Puoi sostituire il burro con l'olio!

Scegli la marmellata che preferisci...con pochi zuccheri!!

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1 sett 17/10 21/11 26/12 30/01 06/03 10/04	Succo di frutta e biscotti	Grissoni artigianali	Yogurt alla frutta	Frutta fresca	Pane e marmellata
2 sett 24/10 28/11 02/01 06/02 13/03 17/04	Frutta fresca	Pizza rossa	Yogurt alla frutta	Ciambella	Latte e cereali
3 sett 31/10 05/12 09/01 13/02 20/03 24/04	Yogurt alla frutta	Ciambella	Stregchette	Frutta fresca	Succo di frutta e pane
4 sett 07/11 12/12 16/01 20/02 27/03	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Focaccia all'olio	Pane e marmellata	Ciambella
5 sett 14/11 19/12 23/01 27/02 03/04	Crackers	Latte e cereali	Torta	Yogurt alla frutta	Frutta fresca