“Mettiamo i puntini sugli spuntini”



Menù settimanale per una merenda sana

Lunedì

Crackers/ focaccia/ grissini

o frutta fresca di stagione (a pezzetti)



Martedì

Panino piccolo oppure pane a fette

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

o frutta fresca di stagione (a pezzetti)

Mercoledì



Biscotti / fette biscottate con marmellata

o frutta fresca di stagione (a pezzetti)



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









