

Menù merende autunno-inverno

a.s. 2021/2022



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!!

	<i>LUNEDÌ</i>	<i>MARTEDÌ</i>	<i>MERCOLEDÌ</i>	<i>GIOVEDÌ</i>	<i>VENERDÌ</i>
1 sett 11/10 15/11 20/12 24/01 28/02	Succo di frutta + biscotti	Grissini e formaggio grana	Yogurt alla frutta	Frutta fresca	Pane e marmellata
2 sett 18/10 22/11 27/12 31/01 07/03	Frutta fresca	Pizza rossa	Yogurt alla frutta	Ciambella del cuoco Simone	Latte e biscotti
3 sett 25/10 29/11 07/02 14/03	Yogurt alla frutta	Torta	Schiacciata o stregchette	Frutta fresca	Succo di frutta + pane (Crocetta)
4 sett 01/11 06/12 10/01 14/02 21/03	Frutta fresca	Yogurt alla frutta	Focaccia all'olio	Pane e cioccolata/ marmellata	Torta
5 sett 08/11 13/12 17/01 21/02 28/03	Crackers	Latte e cereali	Torta	Yogurt alla frutta	Frutta fresca