

PROSPETTO MERENDE SCUOLA DELL'INFANZIA

(dosi per 1 bambino di 3-6 anni)

La merenda va considerata come uno spuntino facilmente digeribile e non eccessivamente energetico, in grado di fornire 5% massimo 10% dell'apporto calorico giornaliero.

La frutta fresca di stagione risulta essere la merenda migliore per il prezioso apporto di acqua, vitamine, minerali, fibre e *sostanze colorate protettive*. In alternativa, si sceglierà tra le proposte di seguito riportate.

MERENDA DI META' MATTINA

- **N. 3 GIORNI A SETTIMANA:** Frutta fresca di stagione gr 150
- **N.2 GIORNI A SETTIMANA:** ruotare le seguenti proposte
 1. 1 bicchiere di latte (125 ml) con 3 biscotti secchi
 2. 1 bicchiere di spremuta fresca d'arancia (125 ml) con 4 biscotti secchi
 3. pane comune (gr 30) + olio extravergine d'oliva (5 ml- un cucchiaino)
 4. dolce secco gr.40 con olio extravergine d'oliva, con poco zucchero, preparato dalla cucina della mensa scolastica
 5. pane comune (gr 30) con 2 cucchiaini di marmellata ad alto contenuto di frutta o con 2 cucchiaini di miele
 6. 3 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata ad alto contenuto di frutta o con 2 cucchiaini di miele
 7. 1 vasetto di yogurt bianco intero al naturale o con l'aggiunta di qualche pezzetto di frutta fresca di stagione *oppure* 1 vasetto di yogurt intero alla frutta

