

PROSPETTO MERENDE ASILO NIDO

(dosi per 1 bambino di 1-3 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.

META' MATTINA:

- Frutta fresca di stagione gr 100

META' POMERIGGIO: (Alternare nel corso della settimana tra le seguenti tipologie)

1. **Frutta fresca di stagione gr 100**
2. un bicchiere di latte (100 ml) con 2 biscotti secchi
3. pane comune (gr 25) + olio extravergine d'oliva (5 ml- un cucchiaino)
4. dolce secco gr. 30 con olio extravergine d'oliva, con poco zucchero, preparato dalla cucina della mensa scolastica
5. pane comune (gr 25) con 1 cucchiaino di marmellata ad alto contenuto di frutta
6. 2 fette biscottate con 2 cucchiaini di marmellata ad alto contenuto di frutta
7. 1 vasetto di yogurt bianco intero al naturale
8. 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

