

LUNEDI



FRUTTA
E VERDURA
SONO RICCHI DI
VITAMINE, ACQUA E
SALI MINERALI

FRUTTA E VERDURA

ASSO E OSSO LE PROPONGONO
ALMENO
2 VOLTE A SETTIMANA

PER RENDERLI PIU' APPETITOSI
CONSIGLIATE LA MAMMA O IL PAPA'
DI PREPARARLI TAGLIATI A FETTINE
O COME MACEDONIA
PER EVITARE CHE LA FRUTTA
ANNERISCA BASTA QUALCHE GOCCIA
DI LIMONE OPPURE BASTA
AVVOLGERLA NELLA STAGNOLA

FRUTTA DI STAGIONE:

ARANCIA
MELA
PERA
MANDARINO
KIWI
FRAGOLE
UVA
ALBICOCHE
PRUGNE
FRUTTA SECCA

VERDURE DI STAGIONE:

POMODORINI
CAROTE
SEDANO
FINOCCHIO
CETRIOLO

TAGLIATI A LISTARELLE
O A ROTELLINE
MAGARI ACCOMPAGNATI
DA UN CRACKER O UN GRISS.





SUGGERIMENTI:

- YOGURT ANCHE DA BERE
NIENTE PAURA PER UN PO' SI POSSONO TENERE FUORI DAL FRIGO

- UN PICCOLO BRICK DI LATTE

- PEZZETTI DI FORMAGGIO (ESISTONO ANCHE MONOPORZIONI)
MAGARI ACCOMPAGNATI DA UN GRISSINO O UN CRACKER
PER ESEMPIO:

GRANA-PARMIGIANO

EMMENTHAL

CACIOTTA

LATTERIA

MONTASIO

ASIAGO

- IN COMMERCIO SI TROVANO AD ESEMPIO:

PHILADELPHIA MINI

GALBANINO

MINI PARMIGIANO

MERCOLEDI



SUGGERIMENTI:

PANINO PICCOLO (ES. BOCCONCINI, MIGNON, AL LATTE) FARCITO CON MARMELLATA, CREMA DI NOCCIOLA SPALMABILE OPPURE MIELE
PANINO PICCOLO CON PROSCIUTTO COTTO, FORMAGGIO ECC...
FETTINA DI TORTA, BISCOTTI SECCHI O AI CEREALI ...E PERCHE' NO FATTI IN CASA MAGARI ASSIEME AI BAMBINI

POSSIBILMENTE EVITARE:

PATATINE E SNACKS TROPPO SALATI
MERENDINE VARIE
SUCCHI DI FRUTTA (SE ABBINATI A MERENDE DOLCI)
BEVANDE ZUCCHERATE E/O GASSATE

.....MEGLIO EVITARE I GRASSI!!!! SONO DANNOSI ALLA SALUTE DEI NOSTRI BAMBINI

GIOVEDÌ



**FRUTTA
E VERDURA
SONO RICCHI DI
VITAMINE, ACQUA E
SALI MINERALI**

FRUTTA E VERDURA

**ASSO E OSSO LE PROPONGONO
ALMENO
2 VOLTE A SETTIMANA**

PER RENDERLI PIU' APPETITOSI
CONSIGLIATE LA MAMMA O IL PAPA'
DI PREPARARLI TAGLIATI A FETTINE
O COME MACEDONIA
PER EVITARE CHE LA FRUTTA
ANNERISCA BASTA QUALCHE GOCCIA
DI LIMONE OPPURE BASTA
AVVOLGERLA NELLA STAGNOLA

FRUTTA DI STAGIONE:

ARANCIA
MELA
PERA
MANDARINO
KIWI
FRAGOLE
UVA
ALBICOCHE
PRUGNE
FRUTTA SECCA

VERDURE DI STAGIONE:

POMODORINI
CAROTE
SEDANO
FINOCCHIO
CETRIOLO

TAGLIATI A LISTARELLE
O A ROTELLINE
MAGARI ACCOMPAGNATI
DA UN CRACKER O UN GRISS.



VENERDI



CEREALI

SUGGERIMENTI:

CRACKERS (POSSIBILMENTE NON SALATI IN SUPERFICIE)

GRISSINI

FETTE BISCOTTATE

GALLETTE DI RISO

TARALLI

PANINO (MIGNON) ANCHE ALLA ZUCCA, KAMUT, PATATA O ALL'UVETTA

SONO PREFERIBILI I PRODODOTTI DA FORNO PERCHE' SENZA
CONSERVANTI E QUINIDI PIU' SANI

AL POSTO DI SUCCHI DI FRUTTA CHE HANNO MOLTI CONSERVANTI E POCA
SOSTANZA E' PREFERIBILE BERE ACQUA A TEMPERATURA AMBIENTE,
RICORDATEVI CHE IL NOSTRO CORPO E' COSTITUITO DA TANTA ACQUA....
ED INFATTI NESSUNA BEVANDA DISSETA ED E' RICCA DI SALI MINERALI
COME LEI!!!