

LA MERENDA SANA

Lunedì	GRUPPO FRUTTA E VERDURA
Martedì	GRUPPO LATTICINI
Mercoledì	GRUPPO FRUTTA E VERDURA
Giovedì	GRUPPO CEREALI
Venerdì	MERENDA LIBERA

ISTITUTO COMPRENSIVO G.C. PAROLARI

GRUPPO FRUTTA E VERDURA:

Si può scegliere tra:

- frutta di stagione: mela, pera, mandarini, arancia, kiwi, banana;
- verdura di stagione: pomodori ciliegini, carote, sedano a pezzetti, finocchio;
- frutta secca (non tostate): mandorle, nocciole, noci, ecc..).

GRUPPO LATTICINI:

Si può scegliere tra:

- yogurt;
- un pezzetto di parmigiano;
- un piccolo brik di latte.

GRUPPO CEREALI:

Si può scegliere tra:

- 2 fette biscottate;
- crackers, taralli, grissini;
- panino piccolo con uvetta o con gocce di cioccolato o con olive o alla zucca;
- panino piccolo con marmellata/miele/prosciutto cotto/tavoletta cioccolata;
- fettina di torta fatta in casa, cornflakes, biscotti (preferire i prodotti da forno).

MERENDA LIBERA: consiste nel far scegliere al proprio bambino/a una merenda tra quelle indicate nei tre Gruppi sopra elencati.

CIBI DA EVITARE ("black list"):

patatine, snack salati, merendine confezionate, succhi di frutta e bevande gassate.

SI CONSIGLIA DI BERE ACQUA