

CONSIGLI PER UNA CORRETTA MERENDA MEDITERRANEA A.S. 2024/2025

**SCEGLI LA TUA MERENDA DA PORTARE A
SCUOLA FRA QUESTE PROPOSTE!**



- **UNO YOGURT CON CEREALI O CON FRUTTA SECCA A SCELTA (ES. 3 NOCI, OPPURE 5/6 MANDORLE O NOCCIOLE, OPPURE 7/8 PISTACCHI);**
- **UN FRUTTO FRESCO A SCELTA CON TRE BISCOTTINI SECCHI E UN PO' DI FRUTTA SECCA (ES. 3 NOCI, OPPURE 5/6 MANDORLE O NOCCIOLE, OPPURE 7/8 PISTACCHI);**
- **UNA FETTA DI PAN DI SPAGNA O DI TORTA MARGHERITA, POSSIBILMENTE FATTE IN CASA CON OLIO EVO E NON CON BURRO E UN FRUTTO A SCELTA;**
- **UN BOCCONCINO CON MARMELLATA E PEZZETTI DI CIOCCOLATO FONDENTE;**
- **UN BOCCONCINO CON FORMAGGIO SPALMABILE OPPURE CON RICOTTA E UNA FETTINA DI PROSCIUTTO COTTO O FESA DI TACCHINO O BRESAOLA;**
- **UN BOCCONCINO CON OLIO EVO E PEZZETTI DI PARMIGIANO;**
- **UN BOCCONCINO CON OLIO EVO E POMODORO.**

BUON APPETITO!

EDUCAZIONE ALIMENTARE

