

# 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 !**

