

DIARIO SETTIMANALE DELLA MERENDA A SCUOLA

Lunedì



Fetta di torta (frutta, yogurt, carota)
o Focaccina o biscotti secchi
(meglio con farina di grani antichi)

Martedì



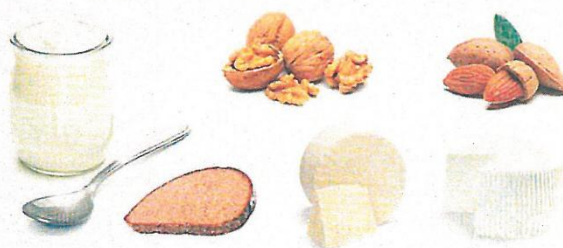
Pane (meglio con farina di grani antichi)
con olio o miele o marmellata
oppure con vegetali

Mercoledì



Frutta o ortaggi di stagione
oppure macedonia o insalata

Giovedì



Yogurt con frutta secca
o formaggio magro con fetta di pane

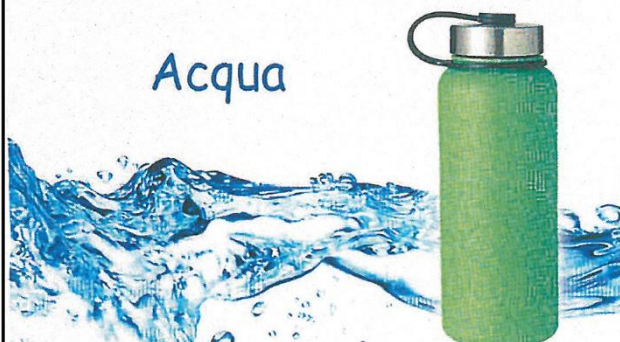
Venerdì



Frutta o ortaggi di stagione
oppure macedonia o insalata

Tutti i giorni

Acqua



Ricorda di fare ogni mattina una colazione adeguata e attività fisica ogni giorno.