

Menù settimanale delle merende sane

Giorno	Icona	Merenda
Lunedì		Mela o pera a spicchi o piccolo panino con prosciutto cotto o ricotta
Martedì		Banana o fetta di torta casalinga semplice
Mercoledì		Frutta di stagione (pesca, albicocca, uva senza semi, fragole) o panino con olio EVO
Giovedì		Yogurt con cucchiaino o 2-3 biscotti secchi integrali
Venerdì		Mela o frutta fresca o focaccia semplice o pane con formaggio fresco

EVO

Consiglio: usare piccoli contenitori ermetici per frutta già tagliata; inserire un cucchiaino per lo yogurt. Porzioni adatte a bambini di prima.