

### CONSIGLI PER LA MERENDA

ALIMENTI	Grammatura per scuola dell'INFANZIA	Grammatura per scuola PRIMARIA
Macedonia di frutta fresca (")	g 200	g 300
Spremuta d'arancia (*) con fette biscottate o Biscotti secchi	g. 100 g 15 ( 2 fette) g 20 (4 <i>biscotti</i> )	g. 150 g 20 (3 fette) g 30 (5 <i>biscotti</i> )
Frullato di frutta di stagione (*)	gr. 200	gr. 300
<b>Frutta fresca</b>	<b>gr.200</b>	<b>gr.300</b>
<b>Banana</b>	<b>gr. 100</b>	<b>gr. 150</b>
Chicchi di mais per pop corn (§) (preparati al momento)	gr. 20	gr. 30
Crackers (non salati) <i>un pacc. di crackers pesa circa g 25</i>	gr. 20	gr. 25
Pane comune <i>un pane tipo rosetta pesa circa 50 gr.</i>	gr. 30	gr. 40
<b>Grissini (non salati)</b>	<b>gr. 20</b>	<b>gr. 30</b>
<b>Fette biscottate</b>	<b>gr. 20 (3 fette)</b>	<b>gr. 30 (4 fette)</b>
Yogurt naturale (1 volta al mese) con aggiunta di frutta fresca	1 vasetto	1 vasetto
Pane e confettura <b>EXTRA</b>	pane gr. 20 con confettura extra g 10	pane gr. 30 con confettura extra g 10
Pane e miele	pane gr. 20 con miele g 10	pane gr. 30 con miele g 10
Torta (una volta al mese)	<b>utilizzare le indicazioni per le feste di compleanno</b>	<b>utilizzare le indicazioni per le feste di compleanno</b>
Gelato alla frutta <i>in confezioni monodose</i>	g 80	g 100
Cioccolato fondente (≈)	g 25	g 30

**NOTA BENE:**

**utilizzare frutta fresca di stagione (\*)** devono essere preparati al momento del consumo  
 si suggerisce di utilizzare pane con contenuto di sale non superiore all' 1,7% riferito alla farina  
 (") Tagliare la frutta pochi minuti prima del consumo e porla in un contenitore chiuso  
 (§) preparare i pop corn in una pentola antiaderente, senza l'uso di condimenti  
 (≈) max grammi 30 contenente **burro di cacao e NON grassi/oli vegetali**)