

Merende

<i>Ingredienti</i>		<i>Materne</i>	<i>Elementari</i>
Pane	g	50	50
Frutta fresca	g	150	150
Cioccolato fondente	g	25	25
Budino	g	125	125
Succo di frutta	ml	125	125
Crackers	g	25	25
Biscotti	g	25	25
Focaccia	g	100	100

Alternare, nel corso della settimana, le seguenti merende:

- crackers e frutta
- pane e cioccolato
- biscotti monoporzione e succo di frutta
- budino al cioccolato o alla vaniglia
- focaccia

7

