



È l'ora della Ricreazione!

Lunedì Mercoledì Venerdì

A SCELTA:

- * **Frutta di stagione**
(più, se vuoi, un pacchetto di crackers)
- * **Yogurt**
- * **Panino piccolo con (a scelta):**
 - olio e pomodori
 - prosciutto crudo o cotto o bresaola
 - formaggio
- * **Tarallini o crackers**
(preferibilmente integrali/senza sale)
- * **Dolci fatti in casa**
(ciambella, crostata, pan di Spagna, ecc.)
- * **Merendina non farcita** (tipo plum cake)
- * **Biscotti semplici**
- * **Frullato o polpa di frutta**
(più, se vuoi, un pacchetto di crackers)

QUANTITA'

150 g
1 vasetto
30 - 40 g
pomodori a piacere
1 fetta
20 g
1 bustina/
pacchetto
1 fetta
(30 - 40 g)
1
5-6
200 g

Martedì Giovedì Sabato

FRUTTA DI STAGIONE

(150 grammi circa)
Ad esempio:

Arancia	n° 1
Banana	n° 1
Carote	n° 2-3
Pera	n° 1
Kiwi	n° 2
Mandarini	n° 3-4
Mela	n° 1
Finocchi	n° 1-2
ecc...	

Lavata, sbucciata e messa in un contenitore

