

SCUOLA

ESEMPI DI SPUNTINO SALUTARE

I
N
F
A
N
Z
I
A

- Frutta fresca colorata e di stagione g 80



- Yogurt bianco o alla frutta g 100



I
N
F
A
N
Z
I
A

- Pane g 20 con un cucchiaino di olio EVO



- Pane g 20 con un velo di miele



- Pane g 20 con un velo di marmellata



SCUOLA

ESEMPI DI SPUNTINO SALUTARE

P
R
I
M
A
R
I
I
A

- Frutta fresca colorata e di stagione g 100
con ciambella fatta in casa 30 g oppure
in combinazione con parmigiano 20 g
o con pane tostato 30 g



- Yogurt bianco o alla frutta
e/o con frutta secca g 125



P
R
I
M
A
R
I
A

- **Pane g 40 con olio EVO e spremuta di arance 100 ml**



- **Pane g 30 con un velo di miele**



- **Pane g 30 con un velo di marmellata**



SCUOLA

ESEMPI DI SPUNTINO SALUTARE

S
E
C
O
N
D
A
R
I
A

I°

- Frutta fresca colorata e di stagione
g 150
in combinazione con frutta secca
(noci, nocciole, mandorle...) g 30



- Yogurt bianco o alla frutta
e/o con frutta secca g 125



S
E
C
O
N
D
A
R
I
A

I°

- Pane g 40 con olio EVO e spremuta di arance 100 ml



- Pane g 30 con un velo di miele anche con frutta fresca/secca



- Pane g 30 con un velo di marmellata





La bevanda da
accompagnare alle
proposte di spuntino
è l'ACQUA naturale...

**L'UNICA BEVANDA CHE DISSETA ED
IDRATA!!!**

**L' NON SOSTITUIRE CON LE BEVANDE
ZUCCHERATE, GASSATE ED ENERGETICHE!!**