MERENDE POMERIDIANE

Revisione 2025

A cura del Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria – SC Igiene Alimenti e Nutrizione
Direttore Dott.ssa Cristina Somenzi

Bassi Maria Chiara- *Biologa Nutrizionista*
Bosio Rosaria – *Dietista*
Coniglio Rossella – *Assistente Sanitaria*
Domeneghini Greta – *Dietista*
Mirelli Michela – *Assistente Sanitaria*
Zecca Annalisa – *Dietista*

Prodotti da forno	Latte intero (non prima dei 12 mesi) e latticini	Frutta
• Pane con olio extravergine di oliva o salsa di pomodoro e origano • Pane con confettura di frutta tipologia extra senza zuccheri aggiunti • Pane e cioccolato fondente (70% di cacao) • Grissini o taralli all'olio di oliva • Fette biscottate • Crackers all'olio di oliva senza sale in superficie	• Yogurt intero bianco e frutta fresca • Ricotta e cioccolato fondente (70% di cacao) in scaglie o grattugiato • Latte e pane • Porridge di fiocchi d'avena • Frappé di frutta	• Frutta fresca di stagione • Frullato di frutta fresca di stagione • Macedonia di frutta fresca • Spremuta d'arancia fresca • Frutta cotta

Tutte le settimane si consiglia di prevedere un'alternanza delle proposte al fine di garantire la variabilità:

- almeno 2 volte alla settimana frutta fresca di stagione, variando le tipologie
- almeno 2 volte a settimana pane fresco, preferibilmente di grano duro
- evitare derivati del latte quando è previsto un secondo a base di formaggio
- evitare merendine confezionate, succhi di frutta o altre bevande contenenti zuccheri aggiunti

L'acqua dovrà essere sempre a disposizione dei bambini, in aggiunta si possono proporre tisane di frutta o tè deteinato senza zucchero.

Merende pomeridiane

Comune di ..... **Scuola** ..... **Ditta** .....

	I settimana	II settimana	III settimana	IV settimana
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				