MENÙ MERENDE: ☒ AUTUNNO/INVERNO a.s. 2026-2027

DITTA/GESTORE COOPERATIVA SANT'ANSELMO DEL COMUNE DI **BORGOVIRIGLIO (MN) PER LA SCUOLA:** INFANZIA FELLINI, INFANZIA CERESE 1 e 2, INFANZIA PIETOLE, INFANZIA CAPPELLTTA, INFANZIA di BORGOFORTE

SPECIFICHE ALLE SCELTE:

- Frutta fresca di stagione grattuggiata, frullata, come macedonia, intera, a seconda del gardo di capacità masticatoria
- Yogurt intero bianco o alla frutta
- Preferire prodotti a basso contenuto di sale, privi di grassi tropicali e idrogenati. Alternativa al pane: fette biscottate
- Alternativa merenda: bruschetta di pane comune o integrale 30g + pomodoro e olio EVO 2g
- Vanno evitati succhi di frutta ed eventualmente sostituiti con spremute d'arancia fresche (se la struttura lo permette) o infusi alla frutta o tè deteinato senza aggiunta di zuccheri (leggere etichette)

PER L'ASILO NIDO ADEGUARE LA CONSISTENZA DEI CIBI ALLA CAPACITA' MASTICATORIA DEI BAMBINI/E

	1° settimana	2° settimana	3° settimana	4° settimana
Lun	YOGURT ALLA FRUTTA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PANE E MARMELLATA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
Mar	LATTE E PANE	PANE E MARMELLATA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	MOUSSE DI FRUTTA
Mer	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	MOUSSE DI FRUTTA	LATTE E PANE	PANE CON MARMELLATA
Gio	PANE E MARMELLATA	PANE CON MARMELLATA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
Ven	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	YOGURT ALLA FRUTTA	PANE E MARMELLATA

	Frutta fresca di stagione	Yogurt	Yogurt + frutta fresca di stagione	Pane e marmellata/pomodoro	Dolce da forno
Grammi infanzia Note: 1c = cucchiaino da caffè	**100g**	**125g**	**½ porzione di yogurt + ½ porzione di frutta**	**30g + 15g (1c)**	**30g**

SPUNTINI:

Lo spuntino ha la funzione di interrompere il digiuno tra un pasto e l'altro, evitando così di arrivare troppo affamati a tavola. Deve, quindi, fornire solo una piccola percentuale dell'energia totale giornaliera e non deve assolutamente sostituire il pasto vero e proprio.

Idealmente, lo spuntino è rappresentato da una porzione di frutta fresca di stagione. È necessario incentivarne il consumo soprattutto per la merenda di metà mattina a scuola.

Alcuni esempi:

- **Frutta fresca di stagione**
- **Centrifugato o frullato di frutta fresca**
- Frutta cotta o castagne (in autunno-inverno)
- Frutta secca (mandorle, nocciole, pistacchi, noci) + spremuta
- Yogurt bianco, fiocchi d'avena e frutta disidratata
- Yogurt bianco + frutta secca
- Gallette di riso o pane + cioccolato fondente (70%)
- Barretta cereali e frutta secca o semi (meglio se fatta in casa)
- Pane e marmellata

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana

Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
SC Igiene Alimenti e Nutrizione

- Fetta di torta (vedi RICETTARIO DOLCI)
- Bruschetta di pane di grano duro/integrale con olio evo, pomodoro e origano
- Pane tostato con hummus di ceci
- Farinata di ceci/Farifrittata (da ricettario)
- Bastoncini di verdura cruda con salsa (hummus di ceci o di altro tipo)
- Gelato artigianale (occasionalmente in estate)