

Consigli per la merenda da allegare alle tabelle dietetiche

ALIMENTI	MATERNA	ELEMENTARE
⌘ Macedonia di frutta fresca (*)	gr. 200	gr. 300
⌘ Spremuta d'arancia (*) con fette biscottate o con Biscotti secchi	gr. 100 gr. 15 (2 fette) g 20 (4 biscotti)	gr. 150 gr. 20 (3 fette) g 30 (5 biscotti)
⌘ Frullato di frutta di stagione (*)	gr. 200	gr. 300
⌘ Frutta fresca	gr.200	gr.300
⌘ Banana	gr. 100	gr. 150
⌘ Chicchi di mais per pop corn (§) (preparati al momento)	gr. 20	gr. 30
⌘ Crackers (non salati) un pacchetto di crackers pesa circa 25 gr	gr. 20	gr. 25
⌘ Pane comune un panino tipo rosetta pesa circa 50 gr.	gr. 30	gr. 40
⌘ Grissini (non salati)	gr. 20	gr. 30
⌘ Fette biscottate	gr. 20 (3 fette)	gr. 30 (4 fette)
⌘ Yogurt naturale(1 volta al mese) con aggiunta di frutta fresca	1 vasetto	1 vasetto
⌘ Pane e marmellata o miele	pane gr. 20 con marmellata o miele g 10	pane gr. 30 con marmellata o miele gr. 10
⌘ Torta (una volta al mese)	utilizzare le indicazioni per le feste di compleanno	
⌘ Gelato alla frutta in confezioni monodose	g 80	g 100
⌘ Cioccolato fondente (≈)	g 25	g 30
⌘ Cioccolato al latte (≈)	g 25	g 30

NOTA BENE:

utilizzare frutta fresca di stagione (*) devono essere preparati al momento del consumo
 si suggerisce di utilizzare pane con contenuto di sale non superiore all'1,8%- 1,7% riferito alla farina
 (*) Tagliare la frutta pochi minuti prima del consumo e porla in un contenitore chiuso
 (§) preparare i pop corn in una pentola antiaderente, senza l'uso di condimenti
 (≈) max grammi 30 al latte o fondente contenente burro di cacao e non grassi/oli vegetali)