COOPERATIVA SANT'ANSELMO

COMUNE DI ANGIARI (VR) - NIDO E INFANZIA - MENU' MERENDE PRIMAVERA-ESTATE 2025

Lun	**YOGURT	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	YOGURT	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
Mar	*FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	YOGURT	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	YOGURT
Mer	YOGURT	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	PANE E MARMELLATA	MOUSSE DI FRUTTA
Gio	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	BRUSCHETTA CON POMODORO E ORIGANO E OLIO EVO	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE
Ven	PANE E MARMELLATA	FRUTTA FRESCA DI STAGIONE	YOGURT	TORTA ALLO YOGURT

NOTA BENE: Per la merenda del mattino va preferito il consumo di frutta fresca di stagione che potrà essere somministrata, a seconda dell'età, grattugiata, frullata, come macedonia, intera.
Per la merenda del pomeriggio va privilegiato il consumo di frutta fresca di stagione alternandolo a diversi spuntini di facile digestione come ad es latte intero o parzialmente scremato pastorizzato o yogurt bianco o alla frutta abbinati a pane o prodotti da forno quali fette biscottate, cereali, biscotti secchi, ecc.; prodotti senza grassi tropicali né idrogenati (parzialmente o totalmente). **Vanno evitati succhi di frutta ed eventualmente sostituiti con spremute d' arancia fresche o infusi alla frutta o tè deteinato senza aggiunta di zuccheri**

ALTERNATIVE : latte intero o parzialmente scremato pastorizzato, fette biscottate, biscotti secchi senza grassi tropicali né idrogenati

FONTE : LINEE D'INDIRIZZO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA QUALITA' NUTRIZIONALE NELLA RISTORAZIONE SCOLASTICA DELLA REGIONE VENETO

Tabella 4.18: 8: TIPOLOGIE DI MERENDE E GRAMMATURE

ALIMENTI	ASILO NIDO	SCUOLA INFANZIA	SCUOLA PRIMARIA	SCUOLA SECONDARIA	SCUOLA SUPERIORE
frutta fresca Di stagione	100	100	150	200	200
Yogurt naturale intero (per il nido) o parzialmente scremato con aggiunta di frutta fresca di stagione	125 50	125 100	125 150	125 200	125 200
Yogurt intero (per il nido) alla frutta con aggiunta di cereali[1]	125 5	125 10	125 20	125 30	125 30
Pane comune o fette biscottate[1] con marmellata o miele, o crema di nocciole[1] o cioccolato fondente[1]	20 15 (due fette) 10 / /	30 15 (2 fette) 15 10 10	50 21 (3 fette) 15 10 10	50 28 (4 fette) 30 15 15	50 28 (4 fette) 30 20 20
Latte intero (per nido) o parz scremato con biscotti secchi[1] o crackers[1]	100 ml 10 10	100 ml 15 15	150 ml 20 20	150 ml 25 25	150 ml 30 30
Bruschetta di: pane comune o integrale con pomodoro, origano e olio extra vergine d'oliva	20 2	30 3	50 5	50 5	50 5
Merenda da limitare a non più di una volta alla settimana					
Gelato fior di latte1 o alla frutta1	50	50	50	80	80
Dolce da forno [1 e 2] (es. torta di mele, crostata alla frutta o dolce allo yogurt)	30 30	30 30	40 40	60 50	60 60
budino alla vaniglia o al cacao[1 e 2]	125	125	125	125	125

1 Preferire prodotti a minor contenuto di sale, privi di grassi tropicali e grassi idrogenati.
2 Preferire prodotti da forno di produzione artigianale o preparati in loco.