

**COMUNE DI ANGIARI (VR) - ASILO NIDO E INFANZIA MENU' MERENDE AUTUNNO-INVERNO a.s. 2025/2026**

|     |                            |                           |                           |                           |
|-----|----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 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 | °BUDINO                   | °DOLCE DA FORNO           |
| Gio | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE  | LATTE CON ***BISCOTTI     | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE |
| Ven | PANE E MAERMELLATA         | FRUTTA FRESCA DI STAGIONE | YOGURT                    | YOGURT                    |

**Grammature di riferimento (fonte: Linee di indirizzo per il miglioramento della qualità nutrizionale nella ristorazione scolastica):**

|                 | Frutta fresca di stagione | Yogurt alla frutta | *Pane e marmellata   | Latte con biscotti | Latte con *crackers | **Budino | **Dolce da forno |
|-----------------|---------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---------------------|----------|------------------|
| Grammi nido     | 100g                      | 125g               | 20g + 10g (1c)       | 100ml + 10g        | 100ml + 10g         | 125g     | 30g              |
| Grammi infanzia | 100g                      | 125g               | 30g + 15g (1c e 1/2) | 100ml + 15g        | 100ml + 15g         | 125g     | 30g              |

\*Frutta fresca di stagione grattugiata, frullata, come macedonia, intera, a seconda del grado di capacità masticatoria

\*\*Yogurt intero bianco o alla frutta (per il nido) o parzialmente scremato bianco o alla frutta

\*\*\*Preferire prodotti a basso contenuto di sale, privi di grassi trans e idrogenati. Alternativa al pane: fette biscottate 15g (2 fette)

Alternativa merenda: bruschetta di pane comune o integrale 20g nido - 30g infanzia + pomodoro e olio EVO 2g nido - 3g infanzia

°Limitare il consumo di tali alimenti a non più di una volta a settimana. Preferire prodotti da forno di produzione artigianale o preparati presso il centro cottura di riferimento

Vanno evitati succhi di frutta ed eventualmente sostituiti con spremute d'arancia fresche (se la struttura lo permette) o infusi alla frutta o tè decaffeinato senza aggiunta di zuccheri (leggere etichette)

**Note:** 1c = cucchiaino da caffè