

## MERENDE DA ASSOCIARE AI PASTI

Per il NIDO la merenda da associare al pasto con LEGUMI è la  
**MERENDA GIALLA ARANCIO: Frutta e Biscotti secchi**

<b>Frutta di stagione g 50</b> (grande quanto mezza pallina da tennis)	Frutta di stagione o spremuta fresca di agrumi utilizzando la medesima grammatura
<b>Biscotti secchi g 15 (circa n° 2/3)</b>	I biscotti secchi (***) possono essere sostituiti con fiocchi di cereali g 15 fette biscottate g 15 (circa 1 ½) pane comune g 15 o gallette di cereali g 15 (2 gallette) (***) <i>Si consiglia di leggere attentamente l'etichetta del prodotto cercando di privilegiare biscotti secchi prodotti con olio di mais, girasole, oliva, arachide e di evitare quelli ottenuti con olio di palma o altra tipologia di olio</i>

Per il NIDO la merenda da associare al pasto con PESCE e FORMAGGIO è la  
**MERENDA ROSSA: Latte con Fette biscottate e Confettura extra**

<b>Latte intero g 50</b>	Il latte può essere sostituito con lo yogurt al naturale intero g 50 o ricotta fresca di vacca g 20 o di capra g 20
<b>Confettura extra g 10 (1 cucchiaino da minestra)</b>	
<b>Fette biscottate g 10 (circa n° 1)</b>	Le fette biscottate possono essere sostituite con: - pane comune g 10 o gallette di cereali g 10 (quasi due gallette); - saltuariamente con biscotti secchi (***) g 10 o fiocchi di cereali g 10. (***) <i>Si consiglia di leggere attentamente l'etichetta del prodotto cercando di privilegiare biscotti secchi prodotti con olio di mais, girasole, oliva, arachide e di evitare quelli ottenuti con olio di palma o altra tipologia di olio</i>

Per il NIDO la merenda da associare al pasto con UOVA è la  
**MERENDA VERDE: Yogurt con Frutta**

<b>Yogurt al naturale g 75</b> (circa ½ vasetto)	Lo yogurt può essere sostituito con: - il latte intero g 75 - o ricotta fresca di vacca g 30 o di capra g 30
<b>Frutta di stagione g 50</b> (grande quanto mezza pallina da tennis)	Frutta di stagione o spremuta fresca di agrumi utilizzando la medesima grammatura

**Per il NIDO la merenda da associare al pasto con CARNE è la  
MERENDA BLU: Yogurt con Frutta e Fette biscottate**

<b>Yogurt al naturale g 50</b> (circa ½ vasetto)	Lo yogurt può essere sostituito con il latte intero g 50 o ricotta fresca di vacca g 20 o di capra g 20e viceversa
<b>Frutta di stagione g 50</b> (grande quanto mezza pallina da tennis)	Frutta di stagione o spremuta fresca di agrumi utilizzando la medesima grammatura
<b>Fette biscottate g 10</b> (circa n°1)	Le fette biscottate possono essere sostituite con pane comune g 10 o gallette di cereali g 10 (quasi due gallette) Saltuariamente con biscotti secchi (***) g 10 o fiocchi di cereali g 10 <i>(**) Si consiglia di leggere attentamente l'etichetta del prodotto cercando di privilegiare biscotti secchi prodotti con olio di mais, girasole, oliva, arachide e di evitare quelli ottenuti con olio di palma o altra tipologia di olio</i>