

LaFlag Merenda delle dieci^equarantacinque:



Nelle giornate di scuola, dopo aver fatto una sana colazione e con il passare delle ore, la fame e quella sensazione di vuoto allo stomaco iniziano a farsi sentire finché arriva finalmente l'ora della merenda, sottolineata dall'intramontabile suono della campanella.

L'obiettivo principale dello spuntino mattutino è quello di fornire energia, prevenire il calo di attenzione e del tono dell'umore tipico della tarda mattinata.

Per questo i requisiti fondamentali per una merenda sana sono: prediligere cibi nutrienti e facilmente digeribili, optare per alimenti freschi, genuini, poco raffinati e fatti in casa, cambiando continuamente ricette e ingredienti.

Le merende saranno:

Le merende seguiranno un menù stabilito che ruoterà su due settimane e saranno:

- ◆ confezionate in un sacchetto per alimenti come da foto
- ◆ oltre alla merenda avvolta da carta alimenti ci sarà l'acqua da 25 cl. ed un tovagliolino
- ◆ La preparazione ed il confezionamento è fatto pochi minuti prima dell'intervallo, garantendo freschezza e fragranza.
- ◆ i bambini riceveranno la merenda direttamente in classe dove abitualmente la consumano.



Esempio di menu

lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì
8 Bocconcino • Con miele	9 Ciambella • della nonna allo yogurt	10 Bocconcino • con prosciutto cotto	11 Biscottini • ai cereali	12 Crostata • alla frutta
15 Bocconcino • Con marmellata	16 Biscottini • integrali	17 Ciambella • della nonna tipo pan di Spagna	18 Bocconcino • con prosciutto cotto	19 Crostata • alla frutta