

1ª settimana primavera-estate

Spuntino consigliato/Mattina	Spuntino consigliato/Pomeriggio
LUNEDÌ	
Frutta fresca 80-100g	1 vasetto di yogurt intero o alla frutta
MARTEDÌ	
Frutta fresca 80-100g opp. 3 biscotti secchi	Ciambellone (30g)
MERCOLEDÌ	
Pane 20g + olio extrav. d'oliva (1 cucchiaino)	Polpa di frutta confezionata (80 gr)
GIOVEDÌ	
Frutta fresca 80-100g	Torta di mele (30g)
VENERDÌ	
Pane 20g + olio extrav. d'oliva (1 cucchiaino)	1 vasetto di yogurt e 2 biscotti
SABATO	

2ª settimana primavera-estate

Spuntino consigliato/Mattina	Spuntino consigliato/Pomeriggio
LUNEDÌ	
½ panino + 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva	1 vasetto di yogurt intero o alla frutta
MARTEDÌ	
Frutta fresca 80-100g	Pane 20g + olio extrav. d'oliva (1 cucchiaino)
MERCOLEDÌ	
3 biscotti per l'infanzia	Polpa di frutta confezionata (80 gr)
GIOVEDÌ	
Pane 20g + olio extrav. d'oliva (1 cucchiaino)	1 vasetto yogurt + 2 biscotti
VENERDÌ	
Frutta fresca 80-100g	Ciambellone (30g)
SABATO	

3ª settimana primavera-estate

Spuntino consigliato /mattina	Spuntino consigliato /Pomeriggio
LUNEDÌ	
Frutta fresca 80-100g	1 vasetto di yogurt intero o alla frutta
MARTEDÌ	
Frutta fresca 80-100g opp. 3 biscotti secchi	Ciambellone (30g)
MERCOLEDÌ	
Pane 20g + olio extrav. d'oliva (1 cucchiaino)	Frutta fresca o Polpa di frutta confezionata(80-100g)
GIOVEDÌ	
Frutta fresca 80-100g	Torta di mele (30g)
VENERDÌ	
Pane 20g + olio extrav. d'oliva (1 cucchiaino)	thè deteinato freddo (preparato in cucina) e 6 biscotti

4ª settimana primavera-estate

Spuntino consigliato /mattina	Spuntino consigliato /Pomeriggio
LUNEDÌ	
Frutta fresca 80-100g	1 vasetto di yogurt intero o alla frutta
MARTEDÌ	
Frutta fresca 80-100g opp. 3 biscotti secchi	Ciambellone (30g)
MERCOLEDÌ	
Pane 20g + olio extrav. d'oliva (1 cucchiaino)	Polpa di frutta confezionata(80-100g)
GIOVEDÌ	
Frutta fresca 80-100g	Torta di mele (30g)
VENERDÌ	
Pane 20g + olio extrav. d'oliva (1 cucchiaino)	1 vasetto di yogurt e 2 biscotti