

IDEE PRATICHE E VELOCI PER MERENDE DA PORTARE A SCUOLA



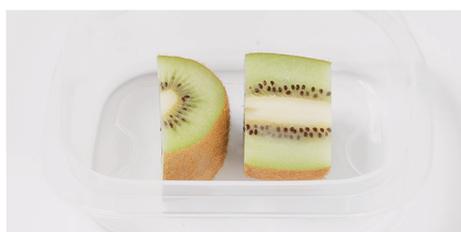
**Panino
al latte
con fragole**



**Pane croccante
con formaggio
e peperoni**



Pera



Kiwi



Uva



**Carote
a bastoncini**



**Pane
integrale
e pomodorini**



Ciliegie



**Galette di riso
al naturale
e mandarini**

Di preferenza scegliere frutta e verdura locale e di stagione. Se la frutta è tagliata in anticipo si può spennellarla con un po' di succo di limone affinché non annerisca.

Merende preparate a casa in modo appropriato (con alimenti non scaduti, ben lavati, mantenuti alle temperature raccomandate e un'igiene personale, degli ambienti e degli utensili corretta), possono essere consumate a scuola o in gita.



IDEE PER MERENDE DA CONSUMARE A CASA



**Frullato di latte
e frutti di bosco
(anche con
frutta surgelata)**



**Frutta secca
(mele,
albicocche
e uvette)**



**Formaggio
fresco
(es. robiola
o ricotta)
con bastoncini
di carote**



**Succo 100%
arancia e
popcorn fatti
in casa**



**Pane con
formaggio
fresco (es.
cottage cheese),
erba cipollina
e ravanelli**



**Bruschetta
(pomodori,
pane tostato)**



**Pomodorini
e mozzarella**



**Composizione
di frutta
(prugne,
banana, mela)**

Altre proposte su
www.ti.ch/merende