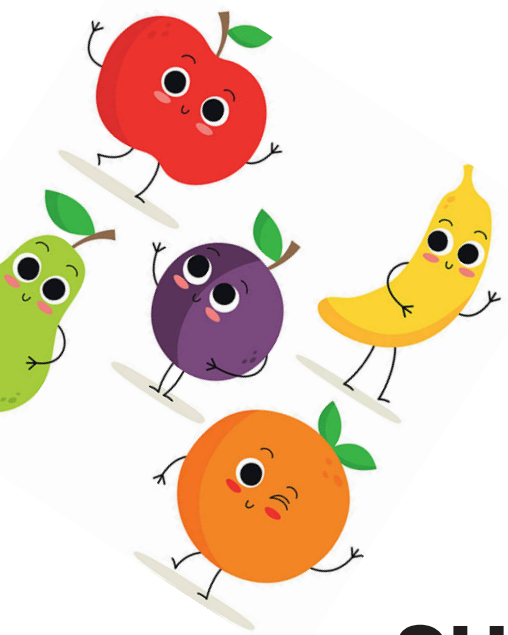




Istituto comprensivo di "Via Angelini" - Pavia

# MENU' MERENDA SANA DEL MERCOLEDÌ



**FRUTTA DI STAGIONE**

**VERDURA DI STAGIONE**

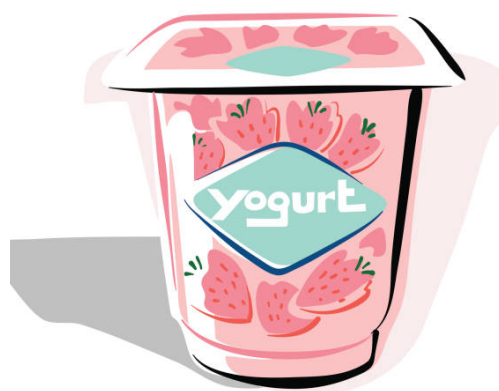
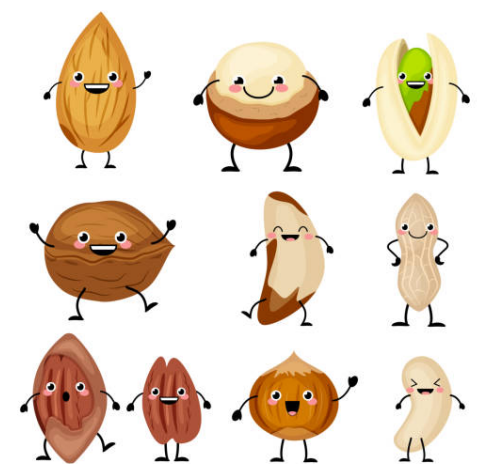
Ad esempio carote, finocchi,  
cetrioli, sedano, pomodori

**SPREMUTA DI FRUTTA O  
SUCCO (NON ZUCCHERATI)**

**FRUTTA SECCA**

Ad esempio noci, mandorle, arachidi,  
nocciole, ...

**CEREALI**



**YOGURT**

**LATTE  
ANCHE VEGETALE**

**TORTA**

**BISCOTTI**

**FOCACCIA**

Solo fatti in casa



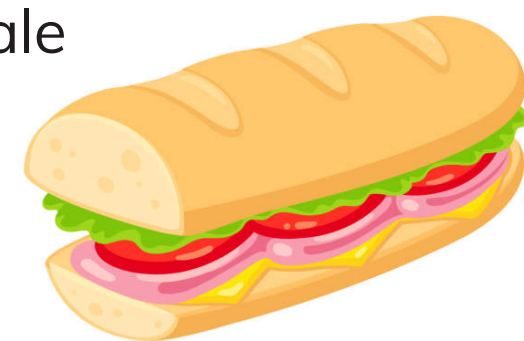
**PANINO  
(MEGLIO SE INTEGRALE)**

**CON POMODORO O VERDURA**

**CON FORMAGGIO O  
MARMELLATA**

**TARALLI, GRISSINI, CRACKERS  
FETTE BISCOTTATE**

Meglio se integrali e senza sale



**IL MERCOLEDÌ È MEGLIO NON MANGIARE**

Merendine confezionate

Pizze e focacce

Panini con salumi



Patatine fritte

Dolci, caramelle

Bibite gasate

**BUONA MERENDA SANA A TUTTI!**