



# 30 merende per novembre

MERENDA	DATA
• Barretta ai cereali*	
• Ciotolina di frutta secca (mandorle, nocciole, uvetta, mele, prugne)	
• Clementine e cracker	
• Crackers e formaggio leggero spalmabile	
• Crostino di pane con ricotta & miele	
• Frullato di mela	
• Grissini e formaggio leggero	
• Latte e 2/3 biscotti leggeri	
• Macedonia di frutta	
• Muffin al cacao*	
• Muffin alle carote*	
• Pane all'uvetta	
• Pane alle noci	
• Pane con pomodori secchi	
• Pane e marmellata	
• Pane e miele	
• Panino con formaggio leggero spalmabile*	
• Parmigiano a cubetti	
• Pera & noci	
• Piccolo toast	
• Plum cake*	
• Spiedino di frutta e formaggio	
• Spiedino di frutta mista	
• Taralli e uva	
• Torta di mele*	
• Torta margherita*	
• Uva e cubetti di parmigiano	
• Yogurt naturale con frutta secca	
• Yogurt naturale con frutta fresca e miele	
• Yogurt naturale con muesli	

\*si può preparare facilmente in casa, evitando prodotti industriali