

* 28 merende per febbraio *

MERENDE EASY	data
Arancia a fette + 2/3 noci	
Cubetti di parmigiano & miele	
Cubetti di parmigiano & pera	
Frullato di mela	
Latte e 2/3 biscotti leggeri	
Crostino di pane con ricotta & miele	
Macedonia di arancia e kiwi	
Macedonia di mela e kiwi	
Pane e marmellata	
Pane e miele	
Pane e miele con scaglie di cioccolato	
Panino con formaggio leggero spalmabile	
Pera & noci	
Spiedino di frutta e formaggio	
Spremuta arancia e kiwi + 2/3 biscottini secchi	
Yogurt naturale con frutta fresca e miele	
Yogurt naturale con sciroppo d'acero	
Piccolo toast	
Spiedino di frutta mista	
MERENDE HOMEMADE	data
Muffin al cacao	
Mele al forno con uvetta e/o 1 biscotto secco sbriciolato sopra	
Muffin alle mele	
Pane alle noci	
Lingue di gatto	
Plum cake all'uvetta	
MERENDE LAST MINUTE	data
Grissini e formaggio leggero	
Barretta di frutta secca e/o cereali	
Ciotolina di frutta secca (mandorle, nocciole, uvetta, mele, prugne)	

LEGENDA:

- *merende easy*: semplici e gustose, richiedono qualche minuto di preparazione, anche sul momento
- *merende homemade*: max 30 minuti di preparazione, possono anche essere congelate in monoporzioni e scongelate quando necessario
- *merende lastminute*: sane e gustose, adatte per la merenda da preparare al volo, perfette anche da trasportare in borsa

Lo **scopo** di questo elenco è **puramente organizzativo, non ha alcuna ambizione nutrizionale**