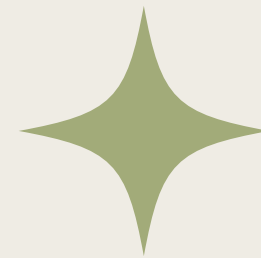




# Nutrire la crescita

*“Proposte per Colazioni e Merende”*

Facili e gustose



**Alghisi Federica** (n. di matricola 748750)



\*2  
29/04/2026

# Merende

L'opzione cremosa



*Smoothie*

*Ingredienti: latte intero + banana + cacao /  
fragole*

*Frullare con frullatore o mixer a immersione*

Ingredienti per una porzione:

125 ml di latte intero

½ banana

125 g di fragole o 1 cucchiaino di cacao



# Merende

L'opzione fresca



*Macedonia di frutta*

+

*yogurt bianco o kefir*

+

*frutta secca e/o semi oleosi*

## **Consiglio:**

è possibile utilizzare del miele, sciroppo d'acero o marmellata per zuccherare lo yogurt e il kefir



# Merende

L'opzione sfiziosa



Pancake:

ingredienti: latte intero + yogurt greco + farina d'avena o  
farina integrale e farina 0

+

marmellata o nocciolata o 1 frutto

## **Consiglio:**

è possibile schiacciare mezza banana nell'impasto per  
dolcificarlo

## Ingredienti:

30 ml di latte intero  
30 g di yogurt greco  
35 g di farina d'avena



# Merende

L'opzione salata



Pane integrale tostato o comune tostato

+

Pomodorini

+

Olio extravergine di oliva

+

Origano o basilico fresco

**Consiglio:**

è consigliabile utilizzare il pane integrale fresco



# Merende

L'opzione salata - pt.2



Finocchi o carote

+

Hummus di ceci

+

Olio extravergine di oliva



Ingredienti (4-5 merende):

230 g di ceci

30 g di olio EVO

3 cucchiaini di prezzemolo tritato

Semi di sesamo



# Spuntini per la scuola ✨

1 frutto spolverato con cacao o cannella + 1 cucchiaino di frutta secca (mandorle, noci, nocciole, ecc) o crema 100% frutta secca



1 frutto + 1 yogurt da bere bianco o kefir

Pane integrale + ricotta + verdure o frutta



# Spuntini per la scuola ✨

È possibile consumare anche della frutta o verdura con qualche grissino o cracker oppure frutta e verdura con pane con cioccolata o crema di nocciole



**N.B.** Quando possibile, si possono preferire prodotti artigianali di forneria, mentre tra quelli confezionati è utile valutare opzioni con pochi ingredienti semplici e conosciuti, come farina (meglio se integrale), acqua, olio EVO, lievito e sale.





***L'acqua resta la  
scelta migliore per  
accompagnare  
ogni pasto***



Per rendere l'acqua più invitante si può aggiungere nella borraccia una fetta di limone o di altra frutta (o verdura), è possibile aggiungere anche qualche foglia di menta fresca



È possibile inviare **domande** in forma scritta e anonima  
scansionando il QR code





Grazie per  
l'attenzione!

*Alghisi Federica* (n. di matricola 748750)

\*2  
29/04/2026