

MENU' VEGANO INVERNO: COLAZIONI E MERENDE

1° settimana INVERNO	colazione del mattino	Grammi nido	Grammi materna	merenda mattutina	Grammi nido	Grammi materna	merenda pomeridiana	Grammi nido	Grammi materna			
Lunedì	latte di soia/riso	150	150	Frutta di stagione	120	150	succo di frutta e fette o pane	70	100			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							succo di frutta	10	20
	zucchero	10	10							fette biscottate	15	30
	pane*	20	40							pane		
Martedì	latte di soia/riso	150	150	Frutta di stagione	120	150	torta all'arancia o al limone (no uovo/latte)	25	40			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							torta no uovo/latte	a piacere	a piacere
	zucchero	10	10							camomilla		
	pane*	20	40									
Mercoledì	latte di soia/riso	150	150	Frutta di stagione	120	150	latte di soia o riso e biscotti (no uovo/latte)	60	100			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							latte di soia/riso	a piacere	a piacere
	zucchero	10	10							caffè d'orzo	10	20
	pane*	20	40							biscotti no uovo/latte		
Giovedì	latte di soia/riso	150	150	Frutta di stagione	120	150	dessert di soia	110	110			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							dessert di soia		
	zucchero	10	10									
	pane*	20	40									
Venerdì	latte di soia/riso	150	150	Frutta di stagione	120	150	Frutta di stagione	120	150			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							frutta		
	zucchero	10	10									
	pane*	20	40									
*alternative:	cornflakes	15	30									
	biscotti no uovo/latte	15	25									
	fette biscottate	15	30									