

## MENU' VEGETARIANO 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			
<b>Lunedì</b>	<b>latte</b>	150	150	<b>Frutta di stagione</b>	120	150	<b>succo di frutta e fette o pane</b>	70	100			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							succo di frutta		
	zucchero	10	10							fette biscottate	10	20
	pane*	20	40							pane	15	30
<b>Martedì</b>	<b>latte</b>	150	150	<b>Frutta di stagione</b>	120	150	<b>torta</b>	25	40			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							torta	a piacere	a piacere
	zucchero	10	10							camomilla		
	pane*	20	40									
<b>Mercoledì</b>	<b>latte</b>	150	150	<b>Frutta di stagione</b>	120	150	<b>latte e biscotti</b>	60	100			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							latte	a piacere	a piacere
	zucchero	10	10							caffè d'orzo	10	20
	pane*	20	40							biscotti secchi		
<b>Giovedì</b>	<b>latte</b>	150	150	<b>Frutta di stagione</b>	120	150	<b>yogurt</b>	125	125			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							yogurt intero		
	zucchero	10	10									
	pane*	20	40									
<b>Venerdì</b>	<b>latte</b>	150	150	<b>Frutta di stagione</b>	120	150	<b>Frutta di stagione</b>	120	150			
	caffè d'orzo	a piacere	a piacere							frutta		
	zucchero	10	10									
	pane*	20	40									
<b>*alternative:</b>	cornflakes	15	30									
	biscotti secchi	15	25									
	fette biscottate	15	30									