

GRAMMATURE DI ALCUNI ESEMPI DI SPUNTINI E MERENDE

La tabella propone alcuni esempi di scelte di cibi, da alternare nelle diverse giornate (con un apporto di energia media pari al 7% del fabbisogno calorico giornaliero) per le merende del pomeriggio nella scuola materna (dove al mattino è consigliata la sola frutta) e per gli spuntini del mattino e per le merende del pomeriggio nelle altre scuole, nel caso vengano offerti.

Linee guida della

Regione Friuli Venezia Giulia

per la ristorazione scolastica

85

ALIMENTO	Sc. Infanzia	Sc. Prim. (7-8 anni)	Sc. Prim. (9-11 anni)	Sc. Sec. I ^a (11-14 anni)	Sc. Sec. II ^a (14-18 anni)
	grammi	grammi	grammi	grammi	grammi
Latte intero	80	80	100	120	150
Biscotti secchi	15	20	25	30	30
Yogurt bianco intero	100	100	125	150	150
Miele	5	5	5	5	5
Frutta fresca (tipo mele, pere, ecc.)	20	30	40	50	60
Cornflakes o muesli (senza grassi aggiunti)	5	10	10	15	20
Pane	30	40	50	50	60
Marmellata	15	15	15	20	25
Tè o infuso di frutta					
Zucchero	5	5	5	5	5
Torta casalinga tipo margherita	25	30	35	40	50
Frullato di frutta:					
• mele, pere, ecc.	50	60	80	100	100
• banane	20	20	30	30	40
• latte intero	50	60	80	80	100
+ mandorle a parte	10	10	10	15	15
Solo per il pomeriggio: Pane e Prosciutto crudo magro	30 15	40 15	45 20	50 25	60 25

Tabella 16
Grammature di alcuni
esempi di spuntini e
merende