

Menù Merenda

Dietista Verdiana Ramina

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	Spuntino mattina	Spuntino mattina	Spuntino mattina	Spuntino mattina	Spuntino mattina	Spuntino mattina	Spuntino mattina
Bimbo	mela grattugiata	pera cotta	banana schiacciata	kiwi frullato + crema di anacardi	spremuta di mandarino	purea di mela cotta	purea di pera cotta
Mamma	fettine di mela con spolverata di salsa tahina* e cannella	pera cotta con cannella e granella di nocciole	fettine di banana con crema di anacardi e granella di noci	kiwi al cucchiaino + anacardi	spremuta di arance e mandarino + mandorle	mela cotta con scaglie di cioccolato e granella di nocciole	pera cotta con cacao amaro + uvetta
	Merenda pomeriggio	Merenda pomeriggio	Merenda pomeriggio	Merenda pomeriggio	Merenda pomeriggio	Merenda pomeriggio	Merenda pomeriggio
Bimbo	crema di avocado con qualche goccia di limone + miglio soffiato	yogurt bianco + quinoa soffiata + purea di caco	succo di mandarino + pappa di fiocchi di avena ammollata nel latte di mandorla	purea di caco frullato + crema di mandorle	yogurt bianco + crema di nocciole + purea di pera + quinoa soffiata	latte di mandorla + fiocchi di avena ammollati + crema di anacardi + kiwi frullato	Yogurt bianco + crema di arachidi + banana schiacciata
Mamma	crema di avocado su fetta di pane tostato integrale con pomodorino fresco	yogurt bianco + quinoa e farro soffiati + purea di caco + cacao amaro	fiocchi di avena ammollata nel latte di mandorla e nocciola + uvetta + granella di mandorla + spremuta di arance e mandarino	budino di caco* + spolverata di granola di frutta secca	yogurt bianco + pera a pezzettini + farro e quinoa soffiata + crema di nocciole	fiocchi di avena ammollati nel latte di mandorla + granola di nocciole e mandorle + kiwi	yogurt bianco + granola di frutta secca con avena + fettine di banana + gocce di cioccolato
	*può essere sostituita con altra crema di frutta a guscio			*1 caco frullato + 1 cucchiaino di cacao amaro lasciare riposare e poi guarnire			

note: per il piccolo preparate anche purea di frutti misti, usate anche più di un frutto perché la quantità in più la potete inserire nella vostra merenda come frullato con aggiunta di latte d'avena o mandorla

@verdy75