



TABELLA DIETETICA SPUNTINO SCUOLA INFANZIA
CON CUCINA INTERNA

5-7% dell' intake calorico giornaliero		
Alimento	Quantita (grammi)	Note
Yogurt cremoso alla frutta	125	Parzialmente scremato
Frutta di stagione Macedonia di frutta	100	Evitare fragole ,kiwi, pesca (allergia), ciliegie ed uva per pericolo di strozzamento
Spremuta di arancia	125 c.c.	
Latte vaccino	150 c.c.	Parzialmente scremato
Fiocchi di cereali	30	
Biscotti secchi-Fette biscottate	30	Senza olio di palma e di colza
Pavesini -Savoiardi	40	
Ciambella e similari	40	
Pane e olio	20 gr di pane+5 gr di olio pari ad un cucchiaino	Si può aggiungere pomodoro
Pane e marmellata o miele	20 gr di pane +2 cucchiaini di marmellata o miele	Da preferire la marmellata non a pezzettoni
Pane e cioccolato spalmabile	20 gr di pane + 2 cucchiaini di cioccolato spalmabile	Cioccolato spalmabile senza olio di palma
Succhi di frutta 100%	150 c.c.	