

PROSPETTO MERENDE PER LA SCUOLA DELL'INFANZIA

La merenda pomeridiana non deve eccedere il 10% della quota di energia totale.

Per la merenda è preferibile prevedere un'ampia varietà di proposte, privilegiando alimenti freschi o poco processati (es. frutta fresca, yogurt, ecc.), possibilmente diverse per ogni giorno della settimana. È utile considerare la possibilità di utilizzare per la merenda pomeridiana frutta e/o pane non consumati durante il pranzo, collocandoli ove possibile in locali adeguati e coinvolgendo gli insegnanti/alunni/personale ATA.

Di seguito vengono riportati alcuni esempi di merenda pomeridiana, qualora il servizio di ristorazione lo preveda.

ALTERNARE NEL CORSO DELLA SETTIMANA TRA LE SEGUENTI TIPOLOGIE (dosi per un bambino di 3-6 anni):

ESEMPI DI MERENDA POMERIDIANA	
ALIMENTI	QUANTITÀ
Frutta fresca di stagione	100 g
Yogurt naturale intero o parz. scremato	125 g
Yogurt al naturale con:	125 g
> frutta fresca di stagione	30 g
> oppure cereali da colazione	10 g
> granella/farina di frutta secca (es. mandorle)	15 g
Pane comune o integrale	30 g
>oppure fette biscottate	15 g (2 fette)
>oppure gallette riso/ mais/ecc..	15 g (2 gallette)
Con confettura extra o miele	10 g
>oppure cioccolato fondente	10 g
> oppure crema di frutta secca senza sale	10 g
Latte intero o parzialmente scremato	100 ml
>con biscotti o cracker	15 g
Bruschetta di pane comune o integrale con pomodoro, origano	30 g
>con olio EVO	3 g
Frutta disidratata (mele, fichi, albicocche, uvetta...)	30 g
Merenda da limitare a non più di una volta a settimana	
Gelato fior di latte o alla frutta	50 g
Torta di mele, crostata alla frutta	30 g
Dolce allo yogurt	30 g

Saltuariamente è possibile proporre torte senza creme o farciture (es. torta allo yogurt, alle mele, alle carote, ciambella, crostata) preparate dal centro cottura della scuola.

È da evitare il consumo di merendine, succhi di frutta e di bevande contenenti zuccheri aggiunti.

Preferire prodotti a minor contenuto di sale, privi di grassi tropicali e grassi idrogenati.

TRATTO DA: LINEE DI INDIRIZZO PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA REGIONE LOMBARDIA (2026)

AGGIORNAMENTO: luglio 2026