

Menu



Latte bianco o con cacao
The

Biscotti, Fette biscottate, Cereali
Crema spalmabile, Marmellata, Miele
Frutta fresca , Yogurt, Succo d'arancia
TI ASPETTIAMO IN REFETTORIO!!

LEGGI E APPROFONDISCI CON L'INSEGNANTE

La prima colazione è **IMPORTANTE!!!!**

E' da considerarsi uno dei pasti principali e deve ricoprire almeno il 15% circa del fabbisogno delle calorie giornaliere.

La sua funzione è quella di ripristinare le energie consumate, sia pur a regime ridotto, durante la notte e di introdurre altre per le attività della giornata.

Bisogna sedersi tranquillamente a tavola e consumare un pasto adeguato, ricco di carboidrati, vitamine, minerali e proteine. Il tempo ideale è di 10-15 minuti.

La colazione classica della tradizione italiana, costituita da una tazza di latte con fette biscottate, biscotti, pane con miele o marmellata e un frutto, risulta buona dal punto di vista nutrizionale.

DALLE ORE ORE 8.40 ALLE ORE 9.40

Festa della Prima Colazione

**«scuola primaria Caduti e
dispersi senaghesi»**

classi: 4A-4B-4C-4D-5A-5B-5C

