**INDICAZIONI NUTRIZIONALI MENU’ CENA:**

In allegato troverete il menu’ esempio che potrà essere utilizzato come valido strumento per completare la giornata nutrizionale dei Vostri bambini.

E’ necessario pero’ dare delle semplici indicazioni affinchè possa essere tranquillamente seguito a casa.

* Il menu’ è strutturato tenendo conto che sia a pranzo che a cena venga previsto una porzione di pane pari a 50 gr.;
* Le minestre presenti possono essere sostituite con minestre , sempre a base di verdura, a vostro piacimento a seconda della disponibilità dei prodotti acquistati nella Vostra spesa giornaliera;
* L’aggiunta di pasta, riso, orzo, farro, crostini o altri cereali alle minestre sono a vostra discrezione , l’importante è non superare i 30 gr.;
* Riso e pasta asciutti , avendo lo stesso valore nutrizionale, posso essere considerati interscambiabili;
* Frutta : è necessario che sia di stagione, non è stata specificata la tipologia , sempre tenendo conto della Vostra disponibilità , ma in ogni caso deve essere il piu’ variata possibile nella settimana;
* Verdura: puo’ essere consumata cruda o cotta e deve sempre essere di stagione , l’importante è che si prediligano cotture brevi a vapore o forno e che i condimenti vengano aggiunti a crudo.

BUON APPETITO!!!!