

Menu

Latte bianco o con cacao

The

Fette biscottate e Biscotti o Cereali

Torta dello chef

Marmellata o Miele

Succo d'arancia

Frutta fresca



Classi
4° - 5°

Festa della
Prima
Colazione



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.

Comune di Rosate