

«Contratto della Merenda»

a.s. 2025-26

La pausa sana per tutti



COMUNE DI UDINE



Cari Genitori,

siamo alla 22ª edizione del Progetto “*Contratto della Merenda*”, che anche per l’anno scolastico 2025/26 riparte grazie alla collaborazione tra famiglie, scuole e Azienda Sanitaria Universitaria Friuli Centrale, con il Comune di Udine che si fa carico di organizzazione e costi.

L’obiettivo è promuovere abitudini alimentari sane attraverso uno spuntino semplice e leggero a metà mattina. Dopo una buona colazione bastano pane fresco, yogurt, frutta o verdura di stagione per arrivare al pranzo con appetito, evitando snack troppo calorici o bevande zuccherate.

Tre volte alla settimana il Comune offre gratuitamente pane speciale o yogurt (tenendo conto delle eventuali intolleranze); negli altri giorni le famiglie sono invitate a proporre frutta o verdura fresca, anche in macedonia, spremuta o frutta secca. Un pizzico di creatività condiviso con i figli rende il momento ancora più piacevole.

La forza del progetto è la partecipazione di tutti: quando famiglia e scuola trasmettono lo stesso messaggio educativo, i bambini lo accolgono con entusiasmo e naturalezza.

Per iscriversi: accedere al portale udine.ecivis.it con SPID o CIE o inquadrando il QR code



Compilare il modulo “*Contratto Merenda 2025/2026*” entro il **12 ottobre 2025**.

Insieme possiamo trasformare la merenda in un’occasione quotidiana di salute, educazione e condivisione.



Riepilogando...

Un progetto di educazione alimentare condiviso fra scuola, famiglia, Azienda Sanitaria e Comune di Udine

22 anni di esperienza

Il progetto è avviato grazie alla collaborazione delle scuole, delle famiglie, dell'ASUFC con il supporto organizzativo del Comune di Udine

Tutte le scuole

Aperto a tutte le scuole primarie e secondarie di primo grado, anche se non interessate dal servizio di ristorazione scolastica

Adesione flessibile

Il Comune accetta tutte le richieste pervenute, comprese quelle presentate in corso d'anno scolastico

Come aderire

Compilare il modulo di adesione accedendo con il proprio Spid o CIE al portale: udine.ecvis.it entro il 12 ottobre o inquadrare il QR Code qui in basso.

Contatti:



Tel. 0432-1272720

Email: ristorazione.scuole@comune.udine.it



Come funziona il Contratto



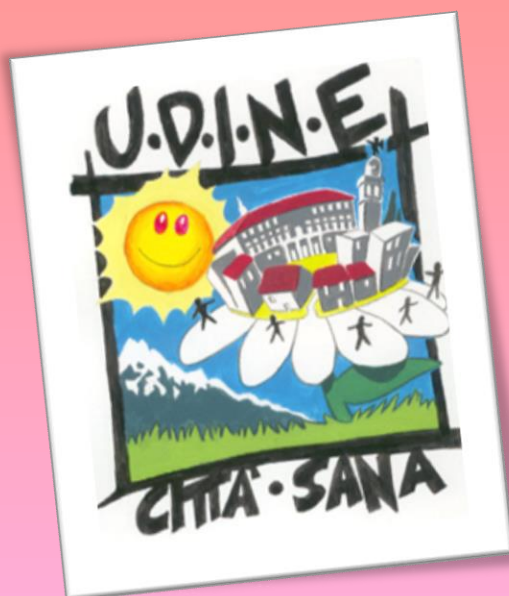
Cosa portare da casa:

- Frutta secca o disidratata come alternativa
- Mele (meglio se sbucciate con limone)
- Uva, pere, banane, arance, mandarini
- Pomodorini, carote, cetrioli, finocchi
- Macedonia o spremuta in contenitore piccolo

Dopo una buona colazione questa merenda è sufficiente per arrivare a pranzo con appetito

Non aggiungere altro nello zainetto. Per bere: acqua di rubinetto





**Azienda sanitaria universitaria
Friuli Centrale (ASU FC)**



Comune di
Udine

UDINE