

# «Contratto della Merenda»

a.s. 2025-26



COMUNE DI UDINE

La pausa sana per tutti



**Cari Genitori,**

siamo alla 22<sup>a</sup> 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](http://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.



## 22° ANNIVERSARIO – IL CONTRATTO DELLA MERENDA



# 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](http://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](mailto:ristorazione.scuole@comune.udine.it)



# Come funziona il Contratto



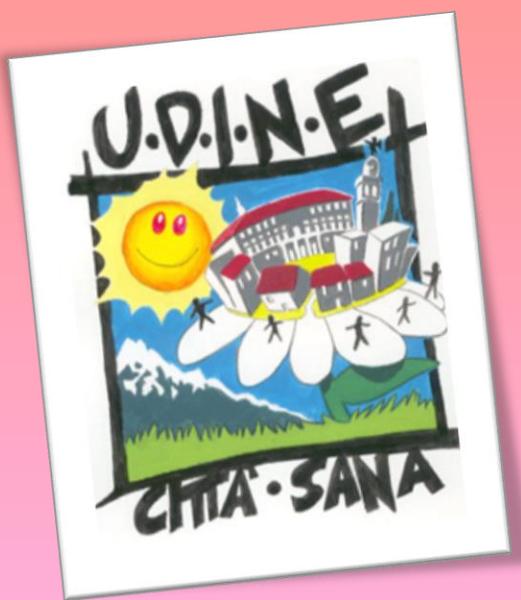
Cosa portare da casa:

- 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**