

Bevande (Calde e Fredde)

- **Caffetteria espressa:** Caffè espresso, decaffeinato e macchiato.
- **Selezione di Tè e Infusi:** Tè nero, tè verde e infusi fruttati/rilassanti (serviti con limone, latte e miele).
- **Succhi di frutta naturali:** Arancia bionda, asso (arancia, carota, limone) o mirtillo.
- **Acqua minerale:** Naturale e frizzante (servita con fette di limone o zenzero fresco).

Il Dolce (Energia Leggera)

- **Mini-pasticceria secca:** Cantucci, frollini al burro o baci di dama.
- **Mignon assortiti:** Piccole crostatine alla frutta o mini-muffin alle carote e mandorle.
- **Monoporzioni di yogurt:** Con muesli croccante e gocce di cioccolato fondente.
- **Tagliata di frutta fresca:** Spiedini o bicchierini di frutta di stagione (es. melone, fragole, uva, ananas).

Il Salato (Spezza-Fame)

- **Mini-sandwich e Bottoncini:** Farciti con prosciutto crudo e scaglie di parmigiano, oppure con ricotta vaccina ed erbe.
 - **Salatini di sfoglia:** Assortiti (ai semi di sesamo, papavero o pomodoro).
 - **Finger food vegetariano:** Cubetti di focaccia ligure alle olive o pomodorini.
- Un piccolo consiglio:** Trattandosi di un break pomeridiano, è ideale puntare molto sulla **frutta fresca** e su **bevande dissetanti**, perfette per mantenere alta la concentrazione ed evitare la classica sonnolenza della seconda metà della giornata.