

Menu Rosso



Pasta al pomodoro e basilico
Polpette di ricotta al pomodoro
Insalata di pomodori

Pane & Frutta

Merenda: Crostatina alla ciliegia

LEGGI E APPROFONDISCI CON L'INSEGNANTE

Impariamo a mangiare a colori, con gusto e fantasia, scegliendo prodotti di stagione!

Frutta e verdura rossa riducono la possibilità di insorgenza di tumori (grazie al LICOPENE) e patologie cardiovascolari (grazie alle ANTOCIANINE) e sono importanti per la protezione del tessuto epiteliale. Fragole e arancia rossa contengono grandi quantità di VITAMINA C.

Per le merende estive questi alimenti si possono consumare crudi o centrifugati; con delle erbe aromatiche diventano ottime salse leggere, da utilizzare non solo sulla pasta, ma anche sul pane.

I Colori delle Stagioni



Cavolo
cappuccio rosso
Ravanelli
arance rosse
Fragole
Ciliegie
Amarene



Barbabietole rosse
Peperoni rossi
Pomodori
Ravanelli
Ciliegie
Amarene
Anguria
Fragole



Barbabietole rosse
Peperoni rossi
Pomodori
Ravanelli
Rape
Melagrane



Cavolo
cappuccio
rosso
Rape
Arance rosse

