

# Menu Rosso



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

Pane & Frutta

Merenda: Crostatina alla ciliegia

## 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



### 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.