

## Menu Giallo-arancione



129-Pasta con zucca  
Burger di Ceci all'arancia  
307-Carote stufate /305-Carote julienne  
402-Pane  
404-Frutta

Crostatina all'albicocca

### LEGGI E APPROFONDISCI CON L'INSEGNANTE

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

Gli alimenti appartenenti a questo gruppo prevengono l'insorgenza di tumori e di patologie cardiovascolari; sono importanti per la vista e prevengono l'invecchiamento cellulare. Contengono il BETA-CAROTENE, precursore della vitamina A, che interviene nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nella visione. Questi alimenti sono inoltre ricchi di FLAVONOIDI, che neutralizzano la formazione dei radicali liberi. Alcuni alimenti del gruppo sono ricchi di VITAMINA C e di ANTOCIANINE.

Gli alimenti appartenenti a questo gruppo aggiungono colore alla tavola. La frutta di questo colore è disponibile per tutto l'anno; gli agrumi nella stagione fredda, pesche e albicocche in quella calda.

## I Colori delle Stagioni



Carote  
Arance  
Limoni  
Pompelmi



Carote  
Peperoni gialli  
Albicocche  
Limoni  
Pesche  
Melone



Carote  
Zucca  
Arance  
Cachi  
Clementine  
Limoni



Carote  
Zucca  
Arance  
Clementine  
Limoni  
Mandarini  
Pompelmi

