

NIDO E SCUOLA DELL'INFANZIA - SCUOLA PRIMARIA
INIZIATIVA SPECIALE - 22 MAGGIO 2024
IL BENESSERE HA 5 COLORI

MENÙ DEL GIORNO:

PASTA AL PESTO DI BROCCOLI
PATABURGER E INSALATA COLORATA
FRAGOLE



**CON IL ROSSO:
CORRO FORTE
A PIU' NON POSSO!**

arancia rossa, ciliegie, fragole, anguria,
pomodori, peperoni, ravanelli, barbabietole.



**CON IL GIALLO E L'ARANCIONE:
SONO FORTE COME UN LEONE!**

arancia, mandarino, pompelmo, limone, melone,
albicocca, pesca, carota, zucca, peperoni.



**CON IL BIANCO:
HO TANTE ENERGIE
E NON SONO MAI STANCO!**

mele, pere, finocchio, porri, cipolla, funghi,
sedano, cavolfiore, aglio.



**CON IL VIOLA E CON IL BLU:
NON INVECCHIERO' MAI PIU'!**

prugne, uva nera, melanzane,
radicchio, frutti di bosco.



**CON IL VERDE:
LA MIA VISTA NON SI PERDE!**

uva bianca, kiwi, spinaci, zucchine, fagiolini, lattuga, cicoria, cetrioli,
cavoli, carciofi, broccoli, bieta, asparagi, basilico, prezzemolo.



Frutta e verdura hanno elementi preziosi per l'organismo, come acqua, zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre.

Mangia almeno cinque porzioni di frutta e verdura di diverso colore ogni giorno.

Ciascun colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva.

Per cui solo variando potrai coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.

