



Proposta n. 4 – settimana dal 25 al 31 maggio

Frutta + Verdura = Gusto a colori

Consuma almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura variando i colori e seguendo la stagionalità.

Ricorda che il succo di frutta, anche se al 100%, non sostituisce mai la frutta fresca.

Consuma le verdure come contorno, ma non solo... possono diventare anche uno sfizioso antipasto (es. pinzimonio di carote, finocchi, sedano, pomodori) oppure ottimi ingredienti per preparare condimenti per primi (es. pesto di zucchine, risotto agli asparagi, ecc.) o gustosi secondi piatti (es. tortino o polpette di ricotta e spinaci, frittata primavera al forno con le verdure che preferisci, ecc.).



Le stagioni della frutta

<p>PRIMAVERA</p> <p>Arance Banane Cachi Clementine Fichi - Frutti di bosco Kiwi Limoncini Mandorle Mandorini Meli - Pere Pesche - Pompelmo Prugne Uva</p>	<p>ESTATE</p> <p>Albicocche Boragne Cilegie Cocomero Fichi Fragole Frutti di bosco Limoncini Meli Meli Meli Pere Prugne Uva Banane</p>	<p>AUTUNNO</p> <p>Arance Banane Cachi Clementine Fichi - Frutti di bosco Kiwi Limoncini Mandorle Mandorini Meli - Pere Pesche - Pompelmo Prugne Uva</p>	<p>INVERNO</p> <p>Arance Banane Clementine Cachi Kiwi Limoncini Mandorle Meli Pere Pompelmo Prugne</p>
--	---	--	---



SCARICA GLI ALLEGATI

L'Arcobaleno della salute

5 PORZIONI AL GIORNO DI DIVERSI COLORI. A VOI LA SCELTA. CARI RAGAZZI E GENITORI

ACQUA, FIBRA, MINERALI E VITAMINE... DELLA TAVOLA FRUTTA E VERDURA SONO LE REGINE

<p>Pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, cilegie, fragole</p> <p>Contengono: fibre, vitamine C, licopene</p>	<p>Arance, limoni, mandarini, clementine, pompelmi, meloni, cachi, albicocche, pesche, mespole, carote, peperoni gialli, zucca</p> <p>Contengono: fibre, vitamine C, carotenoidi e vitamina C</p>	<p>Aglio, cavolfiori, cipolla, finocchio, funghi, meli, pere, porri, zucca, sedano</p> <p>Contengono: potassio, fibre, vitamine C, selenio</p>	<p>Asparagi, spinaci, basilico, bietta, broccoli, carciofi, cavoli, cetrioli, cicoria, carne di rapa, fave, fagioli, piselli, pisce, spinaci, peperoni verdi, uva, zuccarina</p> <p>Contengono: fibre, vitamine C, potassio, magnesio, vitamine C, acido folico e folati</p>	<p>Melanzane, radicchio, cavolo cappuccio rosso, fichi, frutti di bosco, lamponi, mirtilli, more, ribes, susane, uva nera</p> <p>Contengono: fibre, vitamine C, potassio e magnesio</p>
---	--	---	---	--