Comune di Pesaro

GEMEAZ CUSIN
La Grande Ristorazione all'Italiana per la Scuola

I COLORI DELLA VITA

Gli alimenti che appartengono a questo gruppo sono: uva, kiwi, agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoli, broccoletti, carciofi, cavolo cappuccio, cetrioli, cicoria, cime di rapa, fagiolini, fave, indivia, lattuga, prezzemolo, spinaci, ruchetta e zucchine.

Amici dall'orto e dal frutteto che ci aiutano a mangiare bene e vivere meglio!

Frutta e verdura dovrebbero essere una componente costante nella nostra alimentazione.

La moderna scienza dietetica infatti raccomanda di inserire regolarmente verdura nei due pasti principali e frutta almeno in tre occasioni giornaliere.

Gli ortaggi e la frutta dalla colorazione verde sono caratterizzati da un'elevata quantità di carotenoidi e clorofilla con elevata azione antiossidante; inoltre contengono un minerale importante, il magnesio, e sono la miglior fonte di acido folico e folati. Tutte queste sostanze: vitamine, sali minerali, phytochemicals e fibra sono la base per una alimentazione sana.

In cromoterapia il verde è un colore rigenerante che trasmette tranquillità, favorisce la riflessione, la concentrazione, tanto che viene consigliato il suo utilizzo in momenti di "cali" di energia.

realizzazione grafica: Ornella De Angelis - CESDE

MENU VERDE

25 FEBBRAIO 2010

Panzarotti verdi al burro e salvia
Bocconcini di pollo alle olive verdi
Purea di patate e spinaci
Dolce glassato