Comune di Pesaro

GEMEAZ CUSIN
La Grande Ristorazione all'Italiana per la Scuola

MENU ROSSO

Nel gruppo del rosso rientrano frutta e verdura dalle virtù preziose per la presenza di due sostanze ad elevata azione antiossidante: il licopene e le antocianine.

Queste, oltre ad essere responsabili del colore, si trasformano in un vero e proprio scudo per l'organismo e aiutano a mantenerci in forma senza bisogno di integratori.

Anguria, Arancia rossa, Barbabietola rossa, Ciliegia, Fragola, Lampone, Melagrana, Peperone rosso, Pomodoro, Ravanello, Rapa rossa: il merito è tutto loro!

Per ottenere e sfruttare al massimo tutti gli effetti benefici di frutta e verdura, dovremmo ricordarci di consumarne, tutti i giorni, almeno 5 porzioni di diversi colori: ottimi esempi sono le insalatone miste, la macedonia di frutta, il minestrone.

In cromoterapia il rosso è il colore della passione, stimola la vitalità ma anche la rabbia, spinge al cambiamento, nutre l'ambizione.

13 MAGGIO 2010

Gnocchetti rossi al profumo dell'orto
Polpettone di carne e rapa rossa
Pomodori in insalata
Gelato alla fragola e panna

realizzazione grafica: Ornella De Angelis - CESDE