

La giornata alimentare: tante porzioni di frutta e verdura

COLAZIONE

una tazza di latte o un vasetto di yogurt con cereali.
200 g di frutta mista o un bicchiere di spremuta d'arancia

colori

BLU-VIOLA
ROSSO
ARANCIO



SPUNTINI

un frutto
o un frullato di frutta mista

colori

ROSSO
ARANCIO



PRANZO

Riso al pomodoro e spinaci
Insalata di lattuga, finocchio e mele
Frutta di stagione

colori

ROSSO
VERDE
BIANCO



CENA

Vellutata di zucca
Straccetti alla rucola e pomodorini
Bieta con cipolla
Frutta di stagione

colori

ROSSO
VERDE
GIALLO
BIANCO



L'ALTERNATIVA SFIZIOSA

Pizza arcobaleno



Plum cake al cioccolato e pera

