Cooperativa Italiana di Ristorazione – Area Emilia Est – Sede di Modena – via Elsa Morante, 71

17 Maggio 2018

Scuole del Comune di Ravarino

Iniziativa di educazione alimentare:

VERDE
ZUCCHINE - ASPARAGI – BASILICO – BROCCOLI – CETRIOLI – INSALATA – PREZZEMOLO – SPINACI – UVA BIANCA - KIWI

Risotto con i broccoli

Effetti positivi su occhi, ossa denti
Riduzione rischio tumori

GIALLO/ARANCIO
ZUCCA – CAROTE – PEPERONI – ALBICOCCHE – ARANCE – CLEMENTINE – LIMONE – MANDARINI – MELONI – PESCHE - POMPELMI

Bocconcini di Pollo al Limone

Effetti positivi su sistema immunitario, occhi e pelle
Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

BLU VIOLA
MELANZANE – RADICCHIO – CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA – FRUTTI DI BOSCO – UVA ROSSA – PRUGNE - FICHI

Cavolo cappuccio viola e Finocchio in insalata

Effetti positivi su tratto urinario, Invecchiamento e memoria
Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

BIANCO
AGLIO – CAVOLFIORE – CIPOLLE – FINOCCHI – FUNGHI – MELE - PERE

Effetti positivi su livelli di colesterolo
Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari

ROSSO
BARBABIETOLA ROSSA – POMODORI – RAVANELLI – ANGURIA – CILIEGIE – FRAGOLE – ARANCE ROSSE

Fragole

Effetti positivi su tratto urinario e memoria
Riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari