

10 FEBBRAIO 2023

NIDI, INFANZIE E PRIMARIE UTC

GIORNATA INTERNAZIONALE DEI LEGUMI



I legumi sono i semi commestibili delle piante leguminose tra cui le più conosciute sono le lenticchie, i ceci e i fagioli (borlotti, cannellini, ecc).

Sono ingredienti fondamentali in una dieta sana, perché apportano proteine di origine vegetale, fibra, vitamine e sali minerali.

Uniti alla pasta o ad altri cereali (riso, orzo, ecc) creano un piatto completo e molto nutriente che può essere consumato come piatto unico

Oltre al loro importante valore nutrizionale, i legumi hanno il vantaggio di poter essere conservati per mesi anche fuori dal frigorifero.

Proprio per questi motivi sono uno strumento indispensabile per la lotta contro e la fame nel mondo e la malnutrizione che deriva dalla povertà



MENU:

CREMA DI ZUCCA E LENTICCHIE

POLPETTE DI LEGUMI

INSALATA, CAROTE E FAGIOLI BORLOTTI

PANE E FRUTTA