



giornata a tema colore bianco

venerdì 13 marzo 2026

Gnocchi ai formaggi

Gli gnocchi ai formaggi sono un piatto cremoso e ricco di sapore che i bambini ameranno sicuramente. Il formaggio è una buona **fonte di calcio**, essenziale per la salute delle ossa e dei denti, mentre gli gnocchi, con la loro consistenza morbida, rendono il piatto goloso e nutriente!

Merluzzo gratinato

Il merluzzo gratinato è un piatto leggero e gustoso, con una crosticina dorata che lo rende irresistibile. Il merluzzo è ricco di **proteine e acidi grassi omega-3**, che sono ottimi per il cuore e per la memoria. È un modo sano e gustoso per introdurre il pesce nella dieta dei bambini!

Cavolfiore al forno

Il cavolfiore al forno è un contorno delizioso, ricco di **vitamine C e K**, che aiutano a rafforzare il sistema immunitario e a mantenere le ossa forti. La sua preparazione al forno ne esalta il gusto, rendendolo croccante e saporito. Un piatto che fa bene alla salute e piace anche ai più piccoli!

Dolce alle pere

Il dolce alle pere è un dessert morbido e profumato, che unisce la dolcezza naturale delle pere alla leggerezza di un impasto soffice. Le pere sono ricche di **fibre e vitamine**, che favoriscono una buona digestione e rafforzano il sistema immunitario. Un dolce che regala il giusto finale a un pasto sano e gustoso!

