



giornata a tema colore **arancio/giallo** martedì 3 marzo 2026

Risotto allo zafferano

Lo **zafferano** dà al risotto un colore dorato e un sapore unico! Il riso è una fonte di energia facilmente digeribile, mentre lo zafferano è ricco di antiossidanti che contribuiscono alla salute del cuore e ad una buona digestione. Questo piatto è perfetto per offrire un pasto ricco e nutriente, ma anche gustoso!

Pollo al curry

Il pollo al curry è un piatto saporito e **colorato** che conquisterà i più piccoli con il suo gusto speziato ma non troppo forte. Il pollo è un'ottima fonte di **proteine**, che ti aiutano a crescere, mentre le spezie, come il curry, offrono antiossidanti che sostengono la salute e la digestione. Una combinazione di sapore e benessere!

Patate al forno

Le patate al forno sono croccanti fuori e morbide dentro, un piatto semplice ma sempre amato. Sono una fonte naturale di carboidrati complessi che forniscono energia a lunga durata, e il loro contenuto di **vitamine e minerali** supporta la salute delle ossa e del sistema nervoso. Un contorno che non delude mai!

Torta alle carote

La torta alle carote è un dolce morbido e gustoso, che unisce il gusto della carota alla sapore unico delle mandorle. Le carote sono ricche di **vitamine A e C**, essenziali per la salute della pelle e del sistema immunitario. Un dolce che sazia la voglia di qualcosa di goloso!

