



Il salvacena di Primavera

I colori del benessere

BIANCO.

Per dare solidità alle ossa e favorire le funzioni cerebrali.

GIALLO - Per depurare l'organismo.

ROSSO - Per stimolare il metabolismo.

BLU E VIOLA - Per migliorare la vista.

ARANCIONE - Per rinforzare le difese immunitarie e per il benessere della pelle.

VERDE - Per stimolare la circolazione e drenare le tossine.

Giochiamo insieme?





GIOCHIAMO CON I BAMBINI

Quali alimenti abbiamo in casa di questi colori?
Cosa possiamo cucinare?

FILASTROCCA BIANCA

Sul tagliere l'aglio taglia
non tagliare la tovaglia,
la tovaglia non è aglio
se la tagli fai uno sbaglio.





Merenda in Bianco

budino di perle di tapioca alla vaniglia

60 gr di perle di tapioca

375 ml di latte di cocco

50 gr di polpa di dattero

1 baccello di vaniglia e **1** cucchiaino di cannella (o cacao)

Metto a bagno in acqua tiepida la tapioca per circa un'ora. Porto a ebollizione il latte di cocco con la vaniglia e aggiungo polpa di dattero e cannella. Mescolo con una frusta a mano e verso le perle di tapioca precedentemente scolate e risciacquate. Termino la cottura quando le perle diventano trasparenti. Verso il composto nelle coppette e lascio raffreddare a temperatura ambiente. Prima di servirle spolverizzo con cannella o cacao a piacere.



Sai cosa sono le perle di tapioca?

Si tratta di un prodotto derivato dalla lavorazione della farina di un tubero chiamato manioca o cassava, coltivato in Sud America. Contiene moltissimo amido, è privo di glutine ed è digeribilissimo. È anche un ottimo addensante

**SUGGERIMENTI SFIZIOSI, VELOCI ED EQUILIBRATI
CON IL MENU DEL GIORNO AL NIDO E SCUOLA BUSY BEES**

LUNEDI	Fajitas di pollo con listarelle di peperoni e tortillas o riso pilaf
MARTEDI	Spaghetti con zucchine, olive nere, acciughe e pane raffermo
MERCOLEDI	Millefoglie di pesce spada, melanzane e menta
GIOVEDI	Purè di fave bianche e cicoria con crostini di pane
VENERDI	Flan di zucchine Polpette morbide di carne e ricotta al sugo
LUNEDI	Gnocchi al pesto di rucola con salmone fresco e pinoli
MARTEDI	Costolette di agnello in crosta di pistacchio con salsa tzatziki leggera Spaghetti di zucchine con crude con pomodorini, olive taggiasche, pinoli
MERCOLEDI	Fregola sarda con zafferano, asparagi, fave e scaglia di pecorino
GIOVEDI	Farro su crema di piselli freschi con tonno fresco grigliato alle erbe
VENERDI	Hummus di ceci e avocado con crostini e crudités Crostatina salata alle zucchine, cipollotti, feta e olive taggiasche
LUNEDI	Polpette vegetariane con ceci, patate e asparagi selvatici Caprese di mozzarella, avocado e pomodoro
MARTEDI	Scialatielli al limone con crema di piselli e fave fresche
MERCOLEDI	Pizza alle verdure grigliate di stagione
GIOVEDI	Saltimbocca alla romana Insalata di patate e fagiolini
VENERDI	Rotolo di frittata alla barba di frate Involtini di melanzane o peperoni con aromi e pomodori secchi
LUNEDI	Insalata di pollo e sedano con feta Friselle con pomodorini e olio evo
MARTEDI	Pasta con pesce spada, pomodorini, capperi, olive verdi e menta
MERCOLEDI	Tortino di alici gratinato al forno Fiori di zucca ripieni di ricotta
GIOVEDI	Riso venere con ceci e dadolata di verdure a piacere Scamorza fresca
VENERDI	Orecchiette con melanzane, pomodorini e ricotta salata