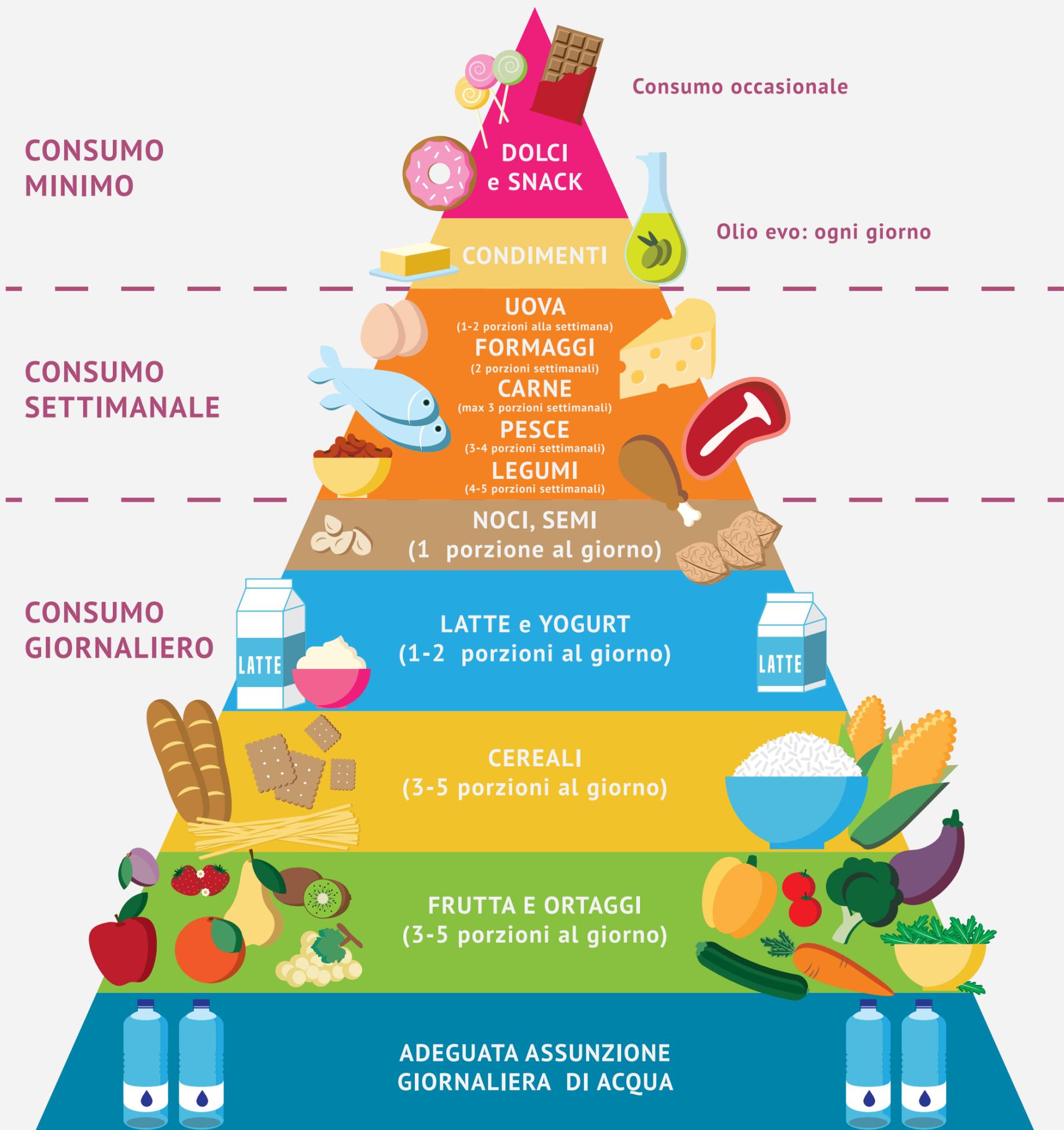


LA PIRAMIDE ALIMENTARE



ALLA BASE DELLA PIRAMIDE: CONVIVIALITÀ, PRODOTTI LOCALI E DI STAGIONE, SANA ATTIVITÀ FISICA E ADEGUATO RIPOSO



SERENA

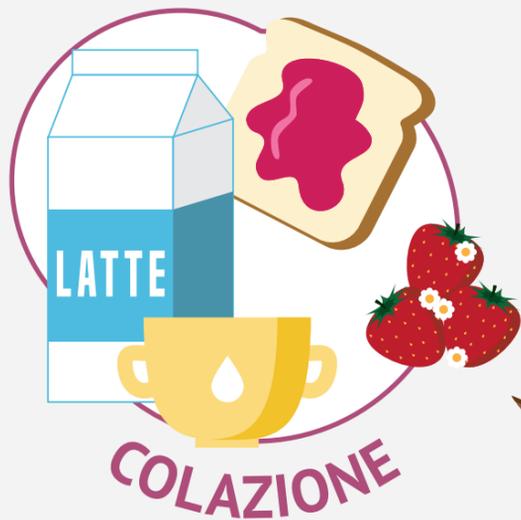
FAMILY FIRST

IL PIATTO DELLA SALUTE



COSA MANGIA OGGI ZUFFOLO?

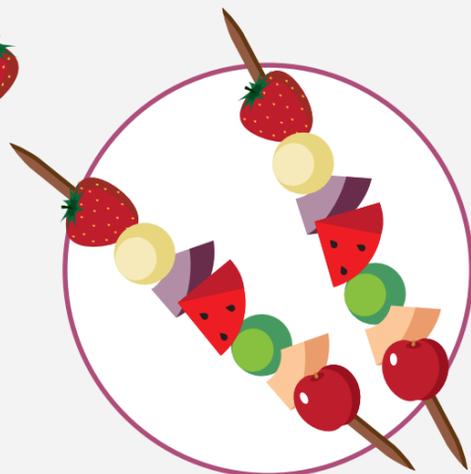
LA SANA GIORNATA ALIMENTARE



COLAZIONE

TAZZA DI LATTE INTERO
+ PANE TOSTATO
CON MARMELLATA
+ FRUTTA FRESCA

SPIEDINI DI FRUTTA FRESCA



SPUNTINO

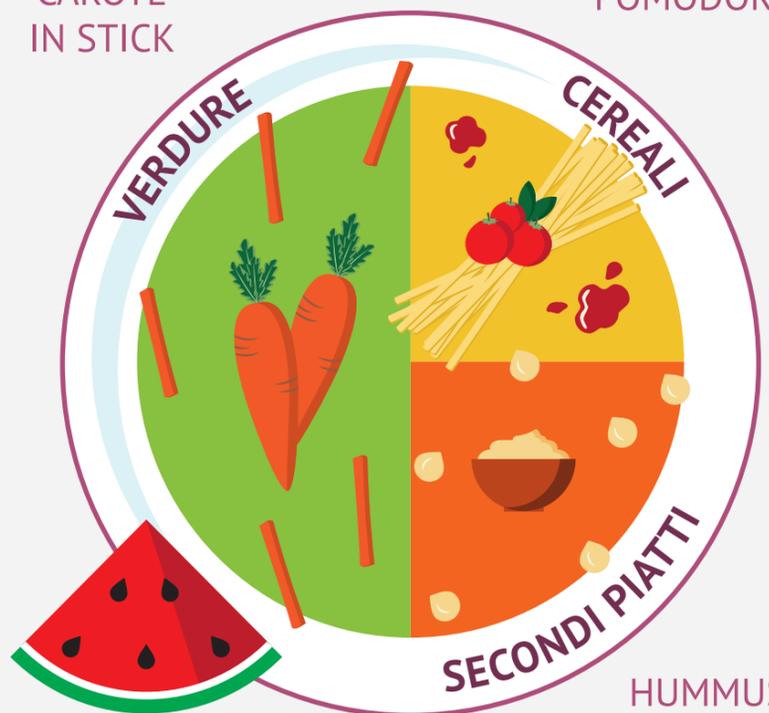
YOGURT BIANCO
+ UN CUCCHIAINO DI
CREMA DI FRUTTA SECCA
E CEREALI O FRUTTA FRESCA



MERENDA

CAROTE
IN STICK

PASTA AL
POMODORO

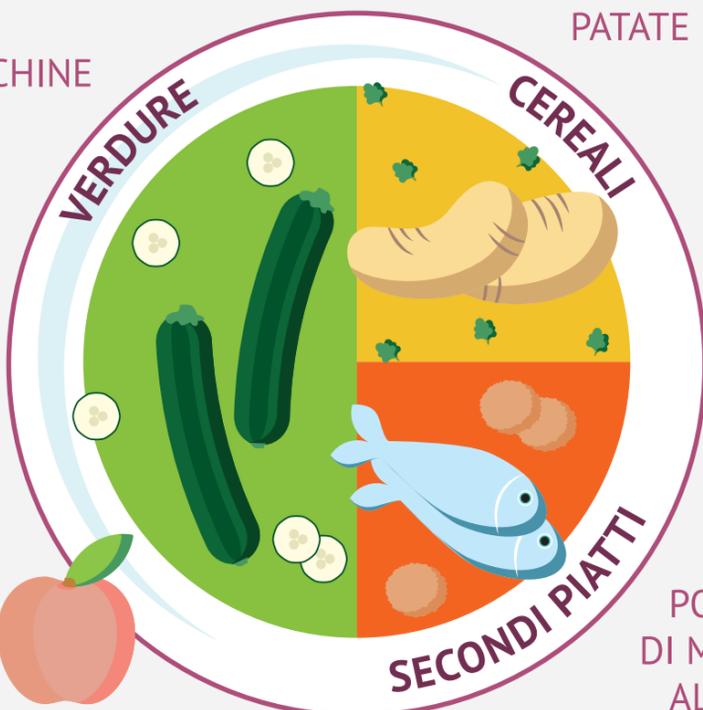


+ FRUTTA
A FINE PASTO

PRANZO

HUMMUS
DI CECI

ZUCCHINE PATATE



+ FRUTTA
A FINE PASTO

CENA

POLPETTE
DI MERLUZZO
AL FORNO

**FAI ANCHE
TU COME
ZUFFOLO!**



IL PIATTO DELLA SALUTE

