



# MENU

BENESSERE A COLORI

## GIALLO E ARANCIONE

Il segreto degli alimenti di colore giallo-arancione? Il beta-carotene (pro-vitamina A), che il nostro corpo trasforma in **vitamina A**, essenziale per il corretto metabolismo del ferro, la salute della pelle e della vista e per rafforzare il sistema immunitario. Alcuni di questi alimenti, come peperoni e agrumi, sono inoltre ricchi di **vitamina C**, un potente antiossidante che contribuisce a mantenerci sani e in forma.

**RISOTTO ALLO ZAFFERANO**

**AFFETTATO DI TACCHINO  
AL LIMONE**

**PATATE E CAROTE**

**BANANA**

**MERENDA: ARANCIA**