

## ANTIPASTI

Insalata di arance, finocchi e olive nere

Insalata belga, mele, noci e vinaigrette

Tartine con crema di formaggio e barbabietola

Tartine di pane burro o mozzarella, acciughe e capperi

## PIATTI UNICI

Bresaola (speck, prosciutto crudo) con insalata di carciofi crudi

Involtini di salmone con julienne di verdure

Tonno sott'olio fagioli e cipollotti

Mix di formaggi con marmellate o miele con

insalata mista di radicchio, spinaci, carote, porri e melagrana

## DOLCI

Torta allo yogurt e gelatina di arance

Salame al cioccolato

Tartufini tiramisù alla nutella

Sbriciolata di ricotta al cioccolato

## "UNA CENA SOSTENIBILE"

Per noi che siamo una

"Green School" certificata

questa iniziativa nasce dal desiderio di partecipare attivamente alla giornata nazionale per il RISPARMIO ENERGETICO

"M'ILLUMINO DI MENO"

giunta ormai alla 13° edizione. Partendo dall'idea di organizzare una cena a lume di candela, ci siamo chiesti: come si può organizzare una cena sostenibile?

- sicuramente usando prodotti di stagione, preferibilmente a km 0, per limitare l'impatto che i trasporti inquinanti hanno sull'ambiente
- preparando pietanze senza l'uso di forno, fornelli e di piccoli elettrodomestici
- illuminando la tavola con le lanterne da noi stessi realizzate

Ogni classe ha ideato delle ricette per comporre un menù che rispettasse anche il giusto apporto calorico.

Non ci resta adesso che metterci a sperimentare in cucina, scegliendo il menù che più ci piace.

Troverete il **LIBRO delle RICETTE** sul sito della scuola

[www.scuolavedano.gov.it](http://www.scuolavedano.gov.it)

o su dropbox: [vedanolona@gmail.com](mailto:vedanolona@gmail.com) - password: educazionefisica

per conoscere altre iniziative visitare:

[#MilluminoDiMeno](https://twitter.com/MilluminoDiMeno)

[www.caterpillar.rai.it/milluminodimeno](http://www.caterpillar.rai.it/milluminodimeno)

**BUON RISPARMIO ENERGETICO PER TUTTI**