



Comune di Palau



Solaria Società cooperativa

# Festa dei Legumi

**LEGU-MANIA: UN'ESPLOSIONE DI GUSTO E NATURA!**

BENVENUTI A UNA GIORNATA SPECIALE! OGGI LA NOSTRA MENSA SI TRASFORMA IN UN REGNO DI SAPORI, COLORI E... SUPERPOTERI.

LO SAPEVI CHE I **LEGUMI** SONO "SEMI MAGICI"?

NON SERVONO SOLO PER FAR CRESCERE LA PIANTA DI FAGIOLI DI JACK! SONO PICCOLI SCRIGNI CHE CONTENGONO TUTTO CIÒ CHE TI SERVE PER CRESCERE FORTE E SCATTANTE.

Oggi mangiamo

- Passato di legumi e verdure
- Polpettine di lenticchie
- Insalata mista
- Pane e frutta

MENSE  
SCOLASTICHE DEL  
COMUNE DI PALAU

10 FEBBRAIO 2026



LA SFIDA DEL GUSTO DI OGGI:  
OGGI IL NOSTRO CHEF HA PREPARATO PIATTI CREATIVI E  
GUSTOSI. RIESCI A INDOVINARE QUALE LEGUME SI  
NASCONDE NELLA TUA PORTATA?

SUGGERIMENTO:  
CERCA I COLORI, SENTI LA CONSISTENZA E LASCIATI  
SORPRENDERE DAL SAPORE!

MOTTO DEL GIORNO: "PICCOLO SEME, GRANDE FORZA:  
MANGIA I LEGUMI E LA STANCHEZZA SI SMORZA!"



## I Magnifici 4 della nostra cucina:

1. I CECI: Tondi e simpatici, sono i re dell'hummus e delle zuppe dorate.
2. LE LENTICCHIE: Piccole come monete, si mangiano da millenni (le adoravano anche gli antichi Egizi!).
3. I FAGIOLI: Bianchi, rossi, borlotti o neri... sono i campioni di energia per i tuoi muscoli.
4. I PISELLI: Piccole perle verdi che portano l'allegria nel piatto.

## PERCHÉ PROMUOVIAMO LE PROTEINE VEGETALI?

- ECCELLENZA NUTRIZIONALE: I LEGUMI SONO UNA FONTE PROTEICA A BASSO CONTENUTO DI GRASSI SATURI E PRIVA DI COLESTEROLO. SONO RICCHI DI FIBRE (FONDAMENTALI PER IL BENESSERE INTESTINALE), FERRO, POTASSIO E VITAMINE DEL GRUPPO B.
- SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE: LA COLTIVAZIONE DEI LEGUMI HA UN BASSO IMPATTO IDRICO E "FISSA" L'AZOTO NEL TERRENO, RENDENDOLO PIÙ FERTILE SENZA L'USO DI TROPPI FERTILIZZANTI CHIMICI. SONO IL CIBO DEL FUTURO PER UN PIANETA PIÙ SANO.
- PATRIMONIO STORICO: DAI ROMANI ("FABIUS" DERIVA DA FAVA, "CICERO" DA CECE) ALLA DIETA MEDITERRANEA, I LEGUMI SONO LE RADICI DELLA NOSTRA CULTURA CULINARIA.

