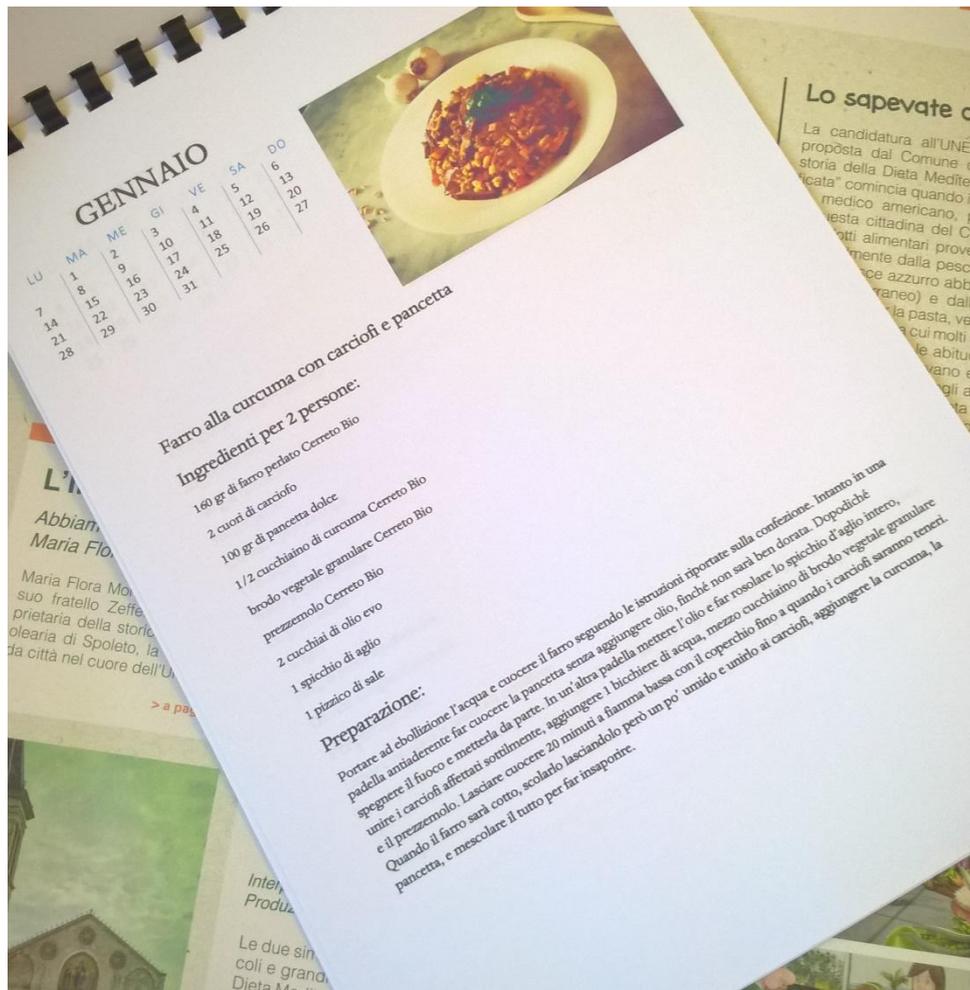


La classe IV A dell' I.C. San Vittorino-Corcolle sito in via Spinetoli, partecipando al progetto Monini "Mo e Nini e la sana alimentazione", ha realizzato un calendario stagionale per l'anno venturo.



Dove sono state raccolte e trascritte ricette che comprendono alimenti stagionali per ogni mese .

## GIUGNO

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			6	7	1	2
3	4	5	12	13	14	15
10	11	18	19	20	21	22
17	18	25	26	27	28	29
24						30

### Rotoli di cetrioli

#### Ingredienti:

- 1 cetriolo grande da 200 g
- 12 fette di bresaola
- 200 g di ricotta
- Scorza di un limone
- Pepe nero, sale e menta q.b.

#### Preparazione:

Setacciare bene la ricotta fino a farla diventare molto cremosa, laviamo bene il limone e grattugiamone la buccia sulla ricotta cremosa. Aggiungiamo la menta lavata e tritata finemente, lasciando da parte qualche fogliolina per guarnire il piatto.

Amalgamiamo bene gli ingredienti, saliamo e pepiamo a piacere. Il composto ottenuto andrà riposto in frigo, coprendolo con la pellicola trasparente.

Mentre la crema per il ripieno si raffredda, laviamo e tagliamo in fette sottili il cetriolo. Stendiamo le fette ottenute su di un piano e saliamole per bene, pepiamole e su ogni fetta di cetriolo mettiamo una striscia dello stesso spessore di bresaola, precedentemente ritagliata. Versare il composto di ricotta in una sacca-poche e riempire ogni fetta. Successivamente arrotolare ogni singola fetta e riporta su un piano da portata. Questa ricetta può variare: la bresaola può essere sostituita con altri tipi di affettati, mentre la ricotta con alte qualità di formaggi a pasta molle.



### Lo sapevate che

La candidatura all'UNESCO proposta dal Comune di F... storia della Dieta Mediterranica" comincia quando il do... medico americano, pre... questa cittadina del Clie... otti alimentari proveng... mente dalla pesca (s... esce azzurro abbon... (raneo) e dall'agri... la pasta, verdu... a cui molti ulivi... le abitudini... vano effetti... agli abita... ata Me... ciale... nutri...

biam  
ria Flo

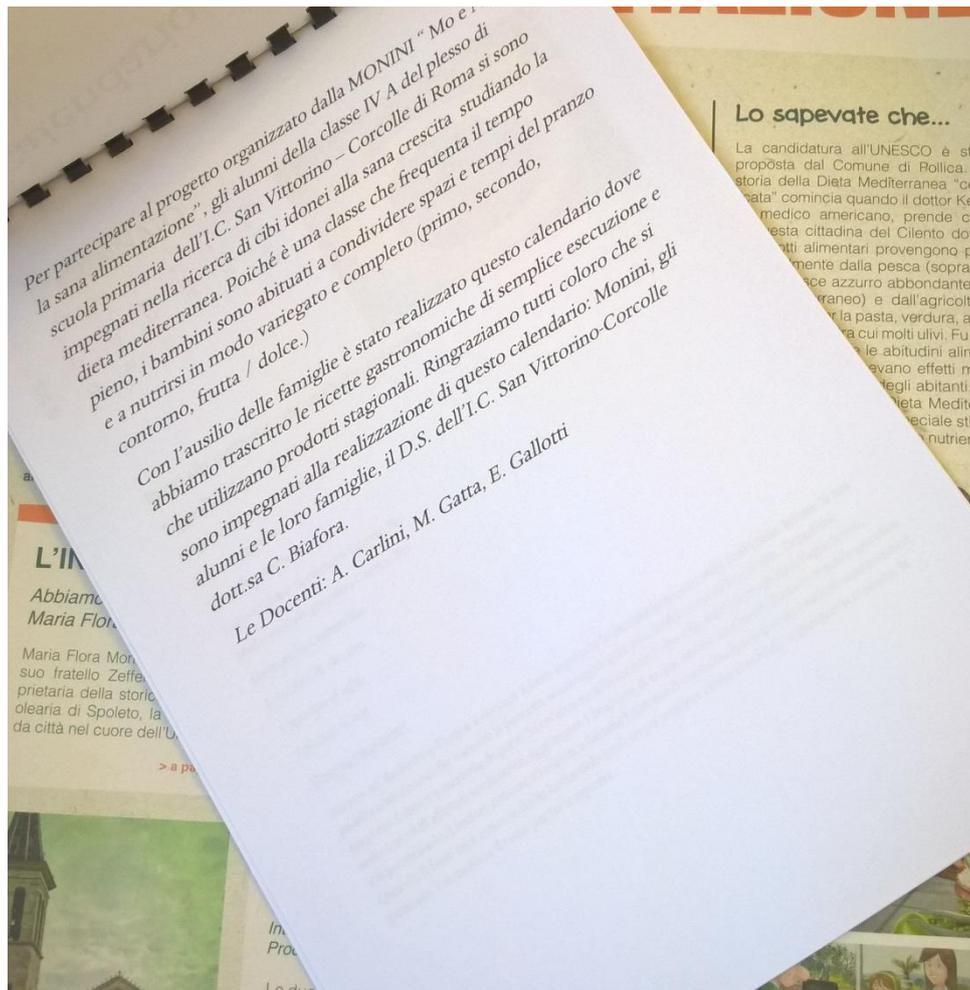
Flora Mo  
atello Zeffe  
a della stori  
di Spoleto, la  
nel cuore dell'U

> a pa

Inter  
Produ

Le due sin  
coli e gran  
Dieta Mediter  
lio Extra Ver





Tutto il lavoro è corredato dai dovuti ringraziamenti e saluti.