





FINOCCHI BIOLOGICI A KM 0



Oggi in mensa proponiamo **finocchi biologici e a Km 0**, coltivati dall'**Azienda Agricola Toti Leonardo**, una realtà del territorio che dimostra come l'agricoltura locale e sostenibile possa **prendersi cura della comunità, dell'ambiente e del futuro**. Il finocchio è una **verdura "magica" dell'inverno**: fin dall'antichità veniva usato per le sue proprietà benefiche.

LO SAPEVI CHE?

-  **È composto in gran parte da acqua**
Aiuta a mantenere il corpo idratato soprattutto nelle stagioni più fredde
-  **È ricco di fibre**
Le fibre favoriscono il buon funzionamento dell'intestino e aiutano la digestione.
-  **Contiene sali minerali**
Come potassio e calcio, importanti per muscoli, ossa ed energia.
-  **Apporta vitamine**
In particolare vitamina C, che contribuisce al benessere del sistema immunitario.

Il finocchio è una **verdura gustosa e divertente!** Si può mangiare crudo o cotto. Grazie al suo profumo dolce e fresco, **ogni piatto diventa speciale** e buonissimo da gustare, sia per i grandi che per i piccoli.