

MANGIA POSITIVO



Scopri i valori nutrizionali dei nostri piatti
e con il *Termometro del MangiarSano*
alimenta il tuo benessere.

a cura di



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



SOMMARIO

- **Presentazione a cura di ADI** pag. 4
- **Domande e risposte sulla corretta nutrizione** pag. 6
- **Il benessere in movimento** pag. 12
- **Il termometro del MangiarSano** pag. 13
- **La valorizzazione nutrizionale delle nostre ricette** pag. 14
- **Come leggere le schede nutrizionali** pag. 15
- **Glossario delle principali voci** pag. 16
- **Legenda allèrgeni e icone** pag. 17
- **Le schede nutrizionali dei nostri piatti** pag. 18
- **La nostra filosofia di acquisto sostenibile** pag. 30
- **I prodotti CIR food a Expo** pag. 31
- **La carta d'identità dei nostri prodotti** pag. 32
- **L'eccellenza italiana in tavola a Expo** pag. 33



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE

CIR food, impresa di ristorazione presente su tutto il territorio italiano, produce ogni anno 80 milioni di pasti grazie alla professionalità e passione di 11.000 dipendenti, i **#cirfoodlovers**, e da oltre 30 anni, promuove la **cultura di un'alimentazione sana e sicura a tutela dei propri consumatori**. Nasce così per Expo 2015 la collaborazione con ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica che ha valorizzato dal punto di vista nutrizionale le proposte gastronomiche preparate dagli chef e dai tecnologi alimentari di CIR food.

Gentili Signori,

Grazie per l'interesse dimostrato nell'aver preso la guida CIR food, che le permetterà d'attingere ad importanti informazioni di ordine nutrizionale, e non solo, utili per impostare uno stile di vita a basso rischio di problematiche sanitarie.

La invitiamo a leggerla e conservarla, anche a ricordo di un'esperienza unica come quella di Expo 2015.

Perché si è sentita questa necessità?

A tutti i livelli si parla molto di alimentazione e nutrizione e questo crea una crescente insicurezza da parte del cittadino, che fatica sempre più a comprendere a quale voce dare ascolto. Cresce la diffidenza nei confronti di tutto: dell'industria, che utilizzerebbe ingredienti non sempre salutari, del mondo della ristorazione, che speculerebbe sulla qualità dei prodotti a favore del fatturato, dei cosiddetti nutrizionisti, la cui variegata estrazione professionale non è più in grado di garantire obiettività di giudizio e quindi di consiglio, della globalizzazione, che non fornirebbe più adeguate garanzie igieniche dei cibi importati, delle istituzioni, che faticano a delineare priorità d'intervento nutrizionale e preventivo. Le Società Scientifiche entrano ancora troppo marginalmente in queste problematiche, limitandosi a sviluppare i propri progetti scientifici. Ma lo slogan di **Expo 2015: "nutrire il pianeta, energia per la vita"** esprime con chiarezza la necessità che tutti gli attori possibili, nessuno escluso, convergano in modo trasparente su pochi fondamentali concetti:

- 1. lo scopo primario del cibo è quello di nutrirci nel modo più salutare possibile;**
- 2. la popolazione del pianeta è in crescita e bisogna provvedere al suo sostentamento con risorse alimentari tradizionali sempre più limitate;**
- 3. bisogna garantire alle generazioni future quantomeno le stesse possibilità di benessere di quelle attuali (sostenibilità).**

Solo avendo chiari e condivisi gli obiettivi da perseguire si può guardare al futuro prossimo con meno preoccupazione. Per tali ragioni la nostra Società Scientifica ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) ha ritenuto che non sia più possibile tergiversare ed ha deciso di scendere in campo a livello informativo ed educativo per il cittadino, aprendo la collaborazione con quelle aziende che dimostrano sensibilità e rispetto per il consumatore.

CIR food è una grande azienda della ristorazione, che ha manifestato profondo interesse nel rafforzare il rapporto fiduciario con la potenziale clientela, adottando strategie di massima trasparenza, innovazione e sviluppo.

Questa guida è pertanto il primo passo concreto verso un coinvolgimento responsabile del cittadino/ consumatore/cliente, essendo stata accettata una valutazione nutrizionale oggettiva e indipendente da parte di un'organizzazione scientifica.

Ora sta a Lei, cara lettrice/lettore, trarne le giuste deduzioni.

Buon appetito e buona visita a Expo.

Il Presidente ADI
Prof.ac Antonio Caretto

Il Past-President ADI
Prof.ac Lucio Lucchin

Almeno una volta vi sarete posti una delle seguenti domande:

1. **Come faccio a sapere se mi alimento correttamente?**
2. **Questo cibo mi piace molto, quanto potrò mangiarne?**
3. **Quali sono i cibi vietati?**

Va premesso che quanto si va a consigliare è rivolto a soggetti in stato di buona salute, esenti da patologie. In caso contrario, debbono essere rispettate le raccomandazioni nutrizionali fornite dal proprio medico curante o da un medico specialista in scienza dell'alimentazione (dietologo).

1. **Come faccio a sapere se mi alimento correttamente?**

Se si pensa che **nell'arco della vita si consumano circa 40 tonnellate di cibo**, che potrebbero coprire la superficie di più di 10 campi da calcio, ben s'intuisce come risulti piuttosto frequente commettere errori di tipo quantitativo e qualitativo, che possono avere ripercussioni sulla salute.

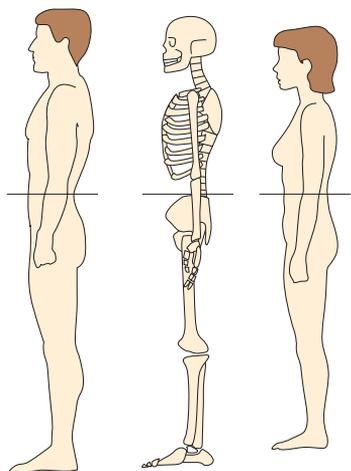
La quantità di cibo ingerito

Per verificare se è adeguata la quantità di cibo assunto i parametri da controllare sono il **peso corporeo** e la **localizzazione prevalente del tessuto adiposo**. Senza bisogno della bilancia il nostro peso è costante se la taglia degli abiti o i buchi della cintura dei pantaloni non variano in un certo lasso di tempo. Per comprendere se il nostro peso può procurarci dei problemi di salute dobbiamo ricorrere all'**indice di massa corporea**, che si calcola dividendo il nostro peso in kg per il quadrato dell'altezza espresso in metri. Ad esempio, se un signore è alto 1,70 m e pesa 70 kg= $70:1,7 \times 1,7 = 24,2 \text{ kg/m}^2$. Per interpretare questo valore si consideri la seguente scala:

- **sottopeso:** $< 18,5 \text{ kg/m}^2$ (consultare un medico, meglio se specialista in scienza dell'alimentazione - dietologo)
- **normopeso:** $18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$
- **sovrappeso:** $25 - 29,9 \text{ kg/m}^2$ (si mangia più di quanto si dovrebbe)
- **obesità:** $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ (consultare un medico, meglio se specialista in scienza dell'alimentazione - dietologo).

Calcola il tuo indice di massa corporea:

Kgs	45.5	47.7	50.0	52.3	54.5	56.8	59.1	61.4	63.6	65.9	68.2	70.5	72.7	75.0	77.3	79.5	81.8	84.1	86.4	88.6	90.9	93.2	95.5	97.7
cm	sottopeso					peso corretto					sovrappeso					obesità				obesità grave				
152.4	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
157.4	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
160.0	17	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
162.5	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
165.1	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35
167.6	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
170.1	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
172.7	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
175.2	14	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	37	28	29	30	31	31
177.8	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
180.3	14	14	15	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30
182.8	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	37	27	28	29
185.4	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
187.9	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
190.5	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26
193.0	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26



Un ulteriore parametro da considerare, più importante del primo a livello d'implicazioni per la salute, è un'aumentata localizzazione di grasso a livello addominale. Questa situazione può essere verificata misurando la **circonferenza della vita** con un metro da sarta, grossolanamente a livello dell'ombelico (ovvero poco sopra il livello della cresta iliaca che è il margine superiore del bacino).

Valori superiori **agli 80 cm per la donna e ai 94 cm per l'uomo** indirizzano ad un intervento nutrizionale, consultando un medico, meglio se specialista in scienza dell'alimentazione (dietologo), anche se l'indice di massa corporea è normale.

IN CONCLUSIONE

Se non ci si trova nelle condizioni di normalità per questi due parametri, significa che non ci alimentiamo in maniera corretta sotto l'aspetto quantitativo.

La qualità di cibo ingerito

Capire se il nostro corpo assume tutte le sostanze nutritive di cui necessita (carboidrati, grassi, proteine, vitamine, minerali, molecole bioattive) richiede analisi complicate. Si può avere però una indicazione di massima, sufficiente nella maggior parte delle condizioni, considerando due aspetti: la variabilità dei cibi assunti nell'arco di una settimana e la frequenza di assunzione settimanale, intesa come numero di porzioni. Relativamente alla **variabilità dei cibi assunti**, è consigliabile l'assunzione regolare di rappresentanti di ognuno dei 7 gruppi alimentari.

È possibile evitare l'assunzione di alcuni gruppi, come ad esempio quello delle carni e pesce per i vegetariani o carni, pesce, latticini e uova per i vegani, tenendo però ben presente i possibili rischi di malnutrizione qualora non vengano rispettati adeguati criteri di sostituzione.

• GRUPPO I: cereali e tuberi (patate)

Appartengono a questo gruppo: frumento, mais, orzo, riso, segale, grano saraceno, farro, avena, kamut, miglio, quinoa. Si consiglia di alternarli e di dare la preferenza a quelli integrali (cercare la dicitura integrale in etichetta). Contengono prevalentemente carboidrati, fibra, niacina, magnesio, alcune proteine di non elevato valore biologico e glutine (ad eccezione di mais, riso, grano saraceno, amaranto, miglio e quinoa).

• GRUPPO II: ortaggi e frutta fonti di vitamina A

Sono quelli di colore giallo, arancione e verde come carote, albicocche, kaki, melone, zucca, peperoni, spinaci, bietta, cicoria, broccoli, indivia, lattuga. Sono ricchi di sostanze antiossidanti e di molte molecole bioattive, di acqua, fibre e potassio.

• GRUPPO III: ortaggi e frutta fonti di vitamina C

Sono gli ortaggi a gemma e frutta acidula come arance, limoni, pompelmi, kiwi, ananas, fragole, pomodori, broccoli, cavolfiore, cavolo, ortaggi.

• GRUPPO IV: legumi

Appartengono a questo gruppo: piselli, fagioli, lenticchie, fave, ceci, cicerchie, arachidi, lupini, soia. Contengono proteine di medio valore biologico che ben si compensano con i cereali, come ad esempio nella pasta e fagioli. Apportano inoltre vitamine del gruppo B, molti minerali e fibra. Sostituiscono carni e formaggi.

• GRUPPO V: carni, pesci e uova

Contengono proteine di alto valore biologico, ferro, vitamine del gruppo B, grassi saturi specie nella parte visibile. Il colesterolo è presente nei soli prodotti di origine animale.

• GRUPPO VI: latte e derivati

Contengono proteine di alto valore biologico, grassi e colesterolo. Buona sorgente di calcio e fosforo.

• GRUPPO VII: grassi e oli da condimento

Per la composizione in grassi sono preferibili gli oli, specie quelli monoseme (oliva, mais). Rappresentano una buona fonte di vitamine A, E, K, D.

Sulla **frequenza settimanale di assunzione** è corretto avvalersi di **porzioni standard** indicate nelle linee guida emesse da SINU-LARN (2014) che potrete consultare sul sito: **www.sinu.it/public/20141111_LARN_Porzioni.pdf**

Preso confidenza con la porzione, bisogna capire come distribuirla e in che quantità nella nostra alimentazione. Per rendere più immediato il concetto si può ricorrere alla **piramide alimentare**. Quella che vi proponiamo è relativa alla mediterraneità perché il nostro benessere non è solo conseguenza del tipo di alimentazione, ma anche della cultura e socialità che l'accompagnano, nonché dell'attività fisica svolta, come ben si evince dalla base della piramide.

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali
Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Edizione 2010

p = porzione



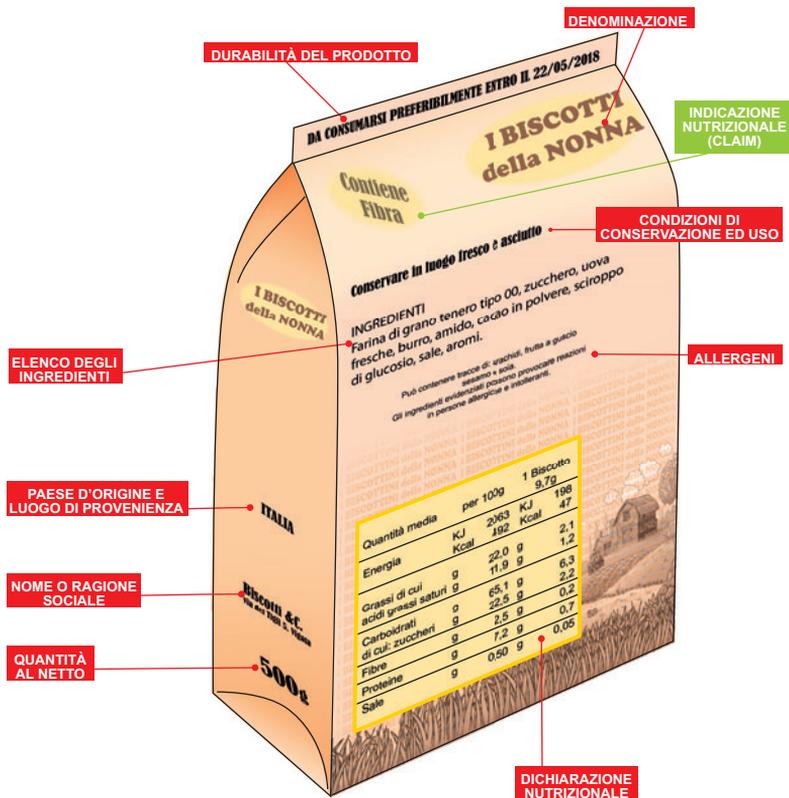
© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

IN CONCLUSIONE

Se la variabilità di alimenti, anche nell'ambito dello stesso gruppo alimentare, è garantita nell'arco della settimana ed il peso rientra nei limiti della normalità, è improbabile che la nostra alimentazione risulti scorretta.

2. Questo cibo mi piace molto, quanto potrò mangiarne?

L'attrazione verso un determinato alimento (aspetto, colore, aroma, ecc.) è il principale criterio di scelta. Una volta in bocca la valutazione organolettica ci conferma o meno l'impressione iniziale. Se non gradito il problema è risolto perché non lo sceglieremo più; se invece è gradito, è allora molto probabile che prima o poi ci si chieda quanto se ne può assumere. La risposta è possibile solo se si conosce la composizione di quell'alimento. **Imparare a leggere le etichette** diventa fondamentale. Molti produttori non le riportano in modo esaustivo, specie sotto l'aspetto nutrizionale, ancora troppo pochi investono in analisi bromatologiche, molte etichette sono difficilmente leggibili e tutto questo comporta una certa difficoltà sia nell'interpretarle che nel capire quale possa essere la quantità consigliabile. Consultarsi con un esperto del settore è raccomandabile.



Leggibilità delle informazioni

Tutte le indicazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile in caratteri pari o superiori a 1,2 mm. Nelle confezioni più piccole il carattere deve essere pari o superiore a 0,9 mm.

Si riportano comunque alcuni consigli base per orientarsi sotto l'aspetto nutrizionale:

- **Non fidarsi troppo dell'immagine riportata in confezione**

Perché troppo spesso non corrisponde all'elenco degli ingredienti.

- **Ricordare che gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità**

Dal più abbondante al meno abbondante. Attenzione a qualche furbizia come quella di elencare separatamente ad esempio margarina e strutto in modo da fare pensare che i grassi di quel cibo non siano particolarmente elevati. Attenzione inoltre se si deve controllare l'apporto di zuccheri semplici, perché molti alimenti, anche i più impensati, ne contengono. Alcuni di questi, peraltro, possono essere poco conosciuti come: lattosio, sorbitolo, destrosio, maltosio, maltodestrine, mannitolo.

- **Verificare la presenza dell'etichetta nutrizionale**

Attualmente non è obbligatoria, lo diventerà con il 31 dicembre 2016. Se presente indica attenzione nei confronti del consumatore. Riporta il contenuto di calorie, proteine, carboidrati, grassi, fibre, sodio, vitamine e minerali se presenti in quantità significativa.

- **Verificare che siano presenti in rosso eventuali sostanze allergizzanti**

È una disposizione obbligatoria del Regolamento Comunitario N° 1169 del 25 ottobre 2011. Si tratta di: cereali che contengono glutine, pesce, crostacei e molluschi, uova, arachidi, soia, latte e derivati, incluso lattosio, frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, pistacchi), sedano, senape, semi di sesamo, lupini e solfiti.

- **Verificare gli additivi presenti**

Obbligatorie con il decreto legislativo N° 109 del 27 gennaio 1992. Si riconoscono perché sono contrassegnati da una E, che sta per Europa, e da un numero che ne identifica la tipologia. Si ricorda che con la voce "aromi" non accompagnata dall'aggettivo "naturali", sono da intendere quelli artificiali.

3. Quali sono i cibi vietati?

Considerata la grande varietà di cibi a disposizione e la continua immissione in commercio di nuovi prodotti alimentari, è piuttosto intuitivo chiedersi se ci sono cibi vietati. La risposta è chiara per gli alimenti naturali. Non ne esistono che facciano solo bene o solo male, non ne esistono che da soli siano in grado di coprire i fabbisogni nutrizionali di una persona. È la quantità e la frequenza di assunzione che determinano la pericolosità o meno. Questo vale anche per i piatti composti, i primi o i secondi, che se non in eccesso non trovano controindicazione alcuna nell'individuo in buona salute. Madre natura sembra averci complicato un po' la vita per permetterci di girare il mondo trovando in ogni luogo ciò che ci può sostenere. Un discorso più attento lo dobbiamo fare con i cibi industriali, alcuni dei quali contengono ingredienti a rischio che di fatto ne sconsigliano il consumo, da qui l'importanza della presenza di chiare etichette nutrizionali e di saperle leggere.

CURIOSITÀ

La parola **DIETA**, oggi comunemente intesa come “regime alimentare rivolto a determinati scopi terapeutici” deriva dalla parola greca “**δίαιτα**” il cui significato indica uno stile di vita in cui una corretta alimentazione e una altrettanto corretta e adeguata quantità di attività fisica concorrono a creare, mantenere e sviluppare benessere psichico e salute. La diffusione sempre crescente delle macchine in tutte le attività umane comporta una progressiva riduzione delle opportunità di movimento, quindi **un aumento della sedentarietà**, con conseguente progressiva perdita del tono-trofismo muscolare (**sarcopenia**) e del contenuto minerale del tessuto osseo (**osteoporosi**).

Il corpo è programmato per muoversi

È ampiamente dimostrato come lo stile di vita sedentario rappresenti un fattore indipendente di rischio per la salute della popolazione (sovrappeso e obesità, coronaropatia, ipertensione arteriosa, diabete di tipo 2, osteoporosi e alcune forme di neoplasie).

Nessuna dieta, anche la migliore possibile, sarà mai abbastanza efficace da sola nel controllare il peso corporeo e combattere l'eccesso di grasso di deposito senza un adeguato programma di attività fisica associato. La dieta ipocalorica da sola comporta sempre una perdita più o meno rilevante di massa magra (acqua, muscoli, ecc.). Meno mangiamo, meno massa muscolare risparmiamo e/o aumentiamo.

Dedicarsi quotidianamente alle varie forme di attività fisica spontanea legata alla vita di relazione e alle abitudini individuali (percorrere a piedi il tragitto casa-scuola/lavoro, svolgere quotidianamente le attività domestiche, salire le scale, trascorrere il tempo libero passeggiando o ballando, ecc.), come pure la pratica regolare del fitness e dello sport, rappresenta l'elemento fondamentale di uno stile di vita sano, in grado di produrre effetti positivi sia sulla salute fisica che psicologica dei soggetti, **senza distinzione di sesso e di età.**

Il grado di efficienza fisica e, parallelamente, lo stato di salute sono strettamente correlati alla quantità e alla qualità del movimento.

Qual è l'attività migliore?

Tutte. O meglio tutte quelle che divertono e che sono compatibili con la propria condizione di efficienza fisica, impegni personali e ritmo di vita. Preferire le attività più piacevoli e facili da praticare. **QUALUNQUE OCCASIONE PER MUOVERSI VA BENE!**

I benefici prodotti dalla pratica regolare dell'esercizio fisico dipendono maggiormente dall'ammontare del valore assoluto del dispendio energetico settimanale piuttosto che dall'intensità dello sforzo praticato. Pertanto, **in generale, è più importante la durata e la frequenza con cui si pratica l'attività fisica piuttosto che l'intensità dell'esercizio stesso.**

A cosa serve?

L'obiettivo della creazione di questo strumento, studiato per CIR food da ADI che ne detiene il copyright, è quello di fornire una valutazione nutrizionale globale della porzione di alimento/piatto/prodotto alimentare che si vuole assumere.

Strumento

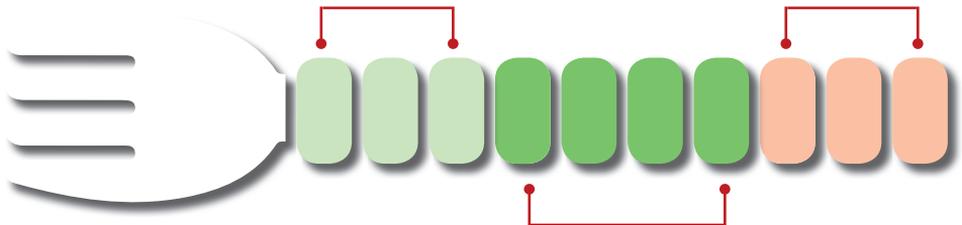
Va innanzitutto premesso come il **TERMOMETRO DEL MANGIARSANO** o **TERMOMETRO NUTRIZIONALE** non costituisca uno strumento indicatore di pericolosità assoluta o divieto, non essendoci per l'individuo sano proscrizioni per alcun tipo di alimento. Sono la quantità e frequenza di assunzione a determinare il rischio di ricaduta negativa sulla salute. Il **TERMOMETRO NUTRIZIONALE** è suddiviso in 10 settori:

verde chiaro

indica un prodotto/piatto, la cui porzione può essere assunta anche più volte nella giornata, perché presenta caratteristiche nutrizionali che non costituiscono necessità di particolare attenzione.

arancione

necessita di attenzione con ciò che si desidera mangiare successivamente nello stesso pasto e/o nell'arco della giornata.



verde scuro

necessita di un minimo di riflessione circa l'equilibrio nutrizionale del pasto nell'intera giornata.

Per il posizionamento della "X" si è cercato di calcolare il valore teorico di una porzione media di cibo considerando:

- il consumo medio giornaliero di un italiano (media uomo e donna) con un'attività fisica medio-bassa;
- la distribuzione % di 3 macronutrienti (carboidrati, lipidi e protidi) e di fibra;
- la priorità dell'apporto di energia sugli altri nutrienti;
- la suddivisione media di pasti nella giornata;
- il peso specifico di primo e secondo piatto nell'ambito di pranzo e cena;
- la presenza di fibra che costituisce un elemento protettivo.

Nelle pagine seguenti riportiamo la valorizzazione nutrizionale elaborata da ADI Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, riguardante le proposte gastronomiche presenti all'interno del nostro locale ed alcune indicazioni che ne faciliteranno la lettura e la comprensione.

Tutte le pietanze valorizzate nel presente opuscolo fanno parte dell'offerta del locale, che ogni giorno presenta nel menù una selezione di questi piatti.

Alcune proposte culinarie potrebbero non essere riportate, in quanto rappresentano novità che vengono integrate dai nostri chef per arricchire l'offerta; vi invitiamo pertanto a rivolgervi al nostro personale che saprà fornirvi le corrette indicazioni nutrizionali.

Per ogni ricetta sono indicati gli allergeni presenti. Data l'impossibilità in questo specifico sito di gestire cucine separate per la preparazione di diete speciali **è possibile la presenza di tracce di altri allergeni derivanti dal processo produttivo.**

Prodotti garantiti per celiaci sono a disposizione dei clienti che ne facciano richiesta.

Tutti i piatti valorizzati nel presente opuscolo sono quelli preparati dal nostro personale. I prodotti in vendita che non hanno subito trasformazioni portano invece le etichette originali dei produttori.

Il personale è a disposizione per qualsiasi informazione sui prodotti.

Alla cassa è disponibile per la consultazione il cartello unico degli ingredienti contenente anche le schede tecniche complete di ogni ingrediente.

Tutti i nostri prodotti sono artigianali e non industriali per cui le grammature sono da considerarsi medie e di conseguenza anche i valori nutrizionali espressi.

COME LEGGERE LE SCHEDE NUTRIZIONALI

Su ogni scheda nutrizionale si possono trarre informazioni interessanti per la gestione della propria giornata alimentare. Vedi esempio sotto:

NOME RICETTA e tipo di piatto	INGREDIENTI peso in grammi	ALLERGENI icone	PRESENZA DI INGREDIENTI surgelati - BIO - DOP - IGP - L.I.				
Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
Toast Caprese	Pane integrale g 100, Pomodori bio g 90, Mozzarella di bufala DOP g 90, Basilico fresco g 2	glutine latte uova soia					

SFONDO

VERDE CHIARO vegetariano - **VERDE SCURO** vegano - **BIANCO** onnivoro

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE

Termometro del MangiarSano	Kcal porzione	KJ	Carboidrati % RAL	Proteine % RAL	Grassi % RAL	Sodio % RAL	Fibre % RAL	Colesterolo % RAL						
	495,2	2072,9	61,5	19	26,4	32	16	21,8	678,9	45,3	6,6	25,4	45	15

VALORI DI RIFERIMENTO medi per uomo/donna adulti

Nutriente	Fabbisogno giornaliero
Kcal	2.200
Protidi 15%	82.5 g
Lipidi 30%	73.3 g
Glucidi 55%	322.7 g
Fibra 1.2g/100kcal	>26 g
Colesterolo	<300 mg
Sodio (Na)	1500 mg

COS'È UNA RAL?

La % di copertura dei nutrienti Kcal, protidi, lipidi, glucidi, fibra, colesterolo e sodio presenti nella ricetta, rispetto al fabbisogno medio giornaliero per un adulto.

In tal modo è possibile sommare le % di diverse preparazioni che si assumono nella giornata e valutare se si è in eccesso o in difetto di alcuni nutrienti.

La % di RAL rappresenta il contenuto degli stessi nutrienti in una porzione della ricetta.

Agricoltura biologica: metodo di coltivazione e di allevamento che ammette solo l'impiego di sostanze naturali, presenti cioè in natura, escludendo l'utilizzo di sostanze di sintesi chimica.

Allergeni: sostanza innocua per la maggior parte delle persone. Nei soggetti allergici, però, può scatenare manifestazioni patologiche di varia natura.

Carboidrati (o glucidi o zuccheri): possono essere semplici o complessi a seconda della lunghezza delle catene. Forniscono energia più immediata.

Colesterolo: grasso necessario per la costituzione di importanti ormoni (dello stress e sessuali) e delle membrane cellulari a cui conferisce stabilità e fluidità. È presente nei soli alimenti di origine animale. Se assunto in eccesso può elevarne i valori nel sangue e aumentare il rischio di patologie cardiovascolari.

DOP (Denominazione di Origine Protetta): marchio di tutela giuridica della denominazione che viene attribuito dall'Unione europea agli alimenti le cui peculiari caratteristiche qualitative dipendono essenzialmente o esclusivamente dal territorio in cui sono stati prodotti.

Fibra: lunghe catene di zuccheri complessi o carboidrati non digeribili dal nostro organismo. Svolgono funzioni di regolazione della motilità intestinale e del metabolismo.

Grassi (o lipidi): nutrienti necessari per la produzione di energia, per regolare il metabolismo, come veicolo delle vitamine liposolubili (Vit. A, D, E, K), per la protezione dagli sbalzi termici e per definire le caratteristiche estetiche.

IGP (Indicazione Geografica Protetta): marchio di qualità che viene attribuito a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica dipende dall'origine geografica, e la cui produzione, trasformazione e/o elaborazione avviene in un'area geografica determinata.

Kcal (kilocaloria): unità di misura dell'energia. 1 kcal = 1000 cal (calorie). La caloria è l'energia necessaria per innalzare da 14,5 a 15,5° C la temperatura di 1 g di acqua distillata (1 l se parliamo di kcal) posta a livello del mare (pressione di 1 atm).

KJ (kilojoule): unità di misura dell'energia per il Sistema Internazionale. 1 KJ = 4184 kcal. Fattore di conversione da cal a J è = 4.184.

Lotta integrata: metodo di produzione che prevede l'adozione di tecniche compatibili con la conservazione dell'ambiente e la sicurezza alimentare attraverso la minimizzazione dell'uso di prodotti chimici di sintesi e il controllo dell'intero processo produttivo.

Proteine (o protidi): nutrienti costituiti da una sequenza di aminoacidi (20 per l'uomo di cui 8 non sono sintetizzabili dal corpo e vanno assunti con i cibi). Svolgono un ruolo strutturale (costituiscono i muscoli) e funzionale nel nostro organismo (ormoni, enzimi, recettori).

LEGENDA ALLERGENI E ICONE

RAL: rappresenta la % di copertura dei nutrienti (Kcal, protidi, lipidi, glucidi, fibra, colesterolo e sodio) presenti nella ricetta, rispetto al fabbisogno medio giornaliero per un adulto.

Sodio: sale minerale maggiormente rappresentato nei liquidi extra-cellulari in forma di catione (Na+). Partecipa alla regolazione della pressione osmotica, all'equilibrio acido-base, all'eccitabilità della membrana. In quantità eccessive è causa di insorgenza di ipertensione arteriosa.

Vegano: indica la totale esclusione dalla ricetta di prodotti animali e loro derivati.

Vegetariano: indica la totale assenza di carni animali all'interno della ricetta.

Allergeni



GLUTINE



LATTE



UOVA



FRUTTA SECCA



LUPINI



ARACHIDI



SESAMO



SOIA



SEDANO



MOLLUSCHI



CROSTACEI



PESCE



SOLFITI



SENAPE



LATTOSIO

Icone



BIO

BIO



SURGELATI



DOP

DOP



IGP

IGP



LOTTA INTEGRATA

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
TOAST							
Toast Caprese	Pane integrale g 100, Pomodori Bio g 90, Mozzarella di bufala DOP g 90, Basilico fresco g 2	glutine latte uova soia					
Toast Classico	Pane bianco g 100, Prosciutto cotto g 60, Formaggio Edamer g 50	glutine latte uova soia					
Toast Classico bambini	Pane g 100, Prosciutto cotto g 30, Formaggio sottillette g 17	glutine latte uova soia					
Toast Coppa Piacentina DOP e straciatella	Pane ai cereali g 100, Insalata scarola g 10, Crema di tartufo g 10, Pomodori secchi g 30, Coppa piacentina DOP g 50, Formaggio straciatella g 60	glutine latte uova molluschi solfitti					
Toast Fassona Piemontese	Pane bianco g 100, Olio di oliva extravergine g 5, Valeriana IV gamma g 10, Senape g 15, Petali di Parmigiano Reggiano DOP g 30, Fassona piemontese g 90	glutine latte uova soia senape					
Toast Mortadella IGP e Gorgonzola DOP	Pane bianco g 100, Mortadella IGP g 60, Gorgonzola DOP g 50	glutine latte uova soia					
Toast Porchetta	Pane bianco g 100, Insalata lattuga g 15, Pomodori secchi g 30, Patè di olive g 15, Porchetta arrosto g 60	glutine latte uova soia solfitti					
Toast Prosciutto cotto e funghi	Pane g 100, Prosciutto cotto g 60, Formaggio Asiago DOP g 60, Funghi g 20	glutine latte uova soia					

*Oltre a quelli indicati possono essere presenti in tracce altri allergeni.

1. Piatto vegetariano. 2. Piatto vegano. 3. Per ogni ricetta sono indicati gli allergeni presenti. Data l'impossibilità in questo specifico sito di gestire cucine separate per la preparazione di diete speciali è possibile la presenza di tracce di altri allergeni derivanti dal processo produttivo. 4. Prodotti garantiti per celiaci sono a disposizione dei clienti che ne facciano richiesta. 5. Tutti i piatti valorizzati nel presente opuscolo sono quelli preparati dal nostro personale. I prodotti in vendita che non hanno subito trasformazioni portano invece le etichette originali dei produttori. 6. Il personale è

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Termometro del MangiarSano	Kcal porzione	KJ	Carboidrati % RAL	Proteine % RAL	Grassi % RAL	Sodio % RAL	Fibre % RAL	Cholesterolio % RAL						
	495,2	2072,9	61,5	19	26,4	32	16	21,8	678,9	45,3	6,6	25,4	45	15
	573	2398,4	64,5	20	33	40	20,3	27,7	2165,4	100	3,1	11,9	99,2	33,1
	411,5	1722,5	63,9	19,8	17,6	21,3	9,5	13	1244,6	83	3,1	11,9	44,1	14,7
	692,5	2898,8	57,8	17,9	36,7	44,5	34,9	47,6	1144	76,3	11,2	43,2	48	16
	574,3	2403,8	65,4	20,3	39,1	47,4	17,4	23,7	714,3	47,6	3,3	12,5	102,5	34,2
	660,9	2766,6	64,5	20	26,6	32,3	33	44,9	1857,4	100	3,1	11,9	96,5	32,2
	567	2373,5	77	23,9	23,2	28,1	18,5	25,2	1543,4	100	7,3	27,9	48,21	16,1
	636,1	2662,8	64	19,8	39,3	47,6	24,8	33,8	2326,4	100	3,4	13,2	102,2	34,1

a disposizione per qualsiasi informazione sui prodotti. **7.** Alla cassa è disponibile per la consultazione il cartello unico degli ingredienti contenente anche le schede tecniche complete di ogni ingrediente.

8. L'assortimento dei piatti potrà variare. Le ricette non valorizzate nel presente opuscolo sono segnalate nei menù giornalieri proposti. **9.** Tutti i nostri prodotti sono artigianali e non industriali per cui le grammature sono da considerarsi medie e di conseguenza anche i valori nutrizionali espressi.

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
TOAST							
Toast Salmone	Pane ai cereali g 100, Olio di oliva extravergine g 5, Pomodori Bio g 60, Spinacini g 10, Limone g 5, Salmone affumicato g 50, Crema di salmone g 20	glutine latte uova pesce					
Toast Salsiccia e friarielli	Pane bianco g 100, Salsiccia g 80, Friarielli g 40	glutine latte uova soia					
Toast Speck IGP	Pane integrale g 100, Radicchio g 25, Formaggio Taleggio DOP g 60, Speck IGP g 60	glutine latte uova soia					
Toast Tacchino e burrata	Pane ai cereali g 100, Fesa di tacchino arrosto g 50, Barbabietole rosse g 5, Formaggio burrata g 50, Maionese g 15	glutine latte uova					
Toast Verdure e tofu	Pane integrale g 100, Tofu g 60, Olio di oliva extravergine g 5, Melanzane grigliate g 50, Zucchine grigliate g 50	glutine latte crostacei sedano soia pesce frutta secca uova molluschi sesamo lattosio					
Toast Verdure grigliate e bufala	Pane ai cereali g 100, Olio di oliva extravergine g 5, Zucchine L.I. g 50, Melanzane L.I. g 50, Peperoni L.I. g 50, Mozzarella di bufala DOP g 80, Basilico fresco g 2	glutine latte					

*Oltre a quelli indicati possono essere presenti in tracce altri allergeni.

1. Piatto vegetariano. 2. Piatto vegano. 3. Per ogni ricetta sono indicati gli allergeni presenti. Data l'impossibilità in questo specifico sito di gestire cucine separate per la preparazione di diete speciali è possibile la presenza di tracce di altri allergeni derivanti dal processo produttivo. 4. Prodotti garantiti per celiaci sono a disposizione dei clienti che ne facciano richiesta. 5. Tutti i piatti valorizzati nel presente opuscolo sono quelli preparati dal nostro personale. I prodotti in vendita che non hanno subito trasformazioni portano invece le etichette originali dei produttori. 6. Il personale è

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Termometro del MangiarSano	Kcal porzione	KJ	Carboidrati		Proteine		Grassi		Sodio		Fibre		Colesterolo	
			% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL
	473,5	1982,2	46,3	14,3	42,2	51,2	13,3	18,1	953,7	63,6	8,4	32,3	17,5	5,8
	541,2	2265,5	64,5	20	21,3	25,8	22	30	1380	92	3,1	11,9	11	3,7
	625,5	2618,2	54,5	16,9	37,2	45,1	28,7	39,2	2894,8	100	6,5	24,8	108	36
	566,4	2370,8	47,4	14,7	21,8	26,4	32,2	43,9	130,2	8,7	7,5	29	63,5	21,2
	315,6	1321,1	55,8	17,3	8,7	10,5	6,4	8,7	563,5	37,6	7,7	29,4	/	/
	533,5	2233,1	51,4	15,9	27,6	33,5	24,1	32,9	138,3	9,2	9,9	38,1	44,8	14,9

a disposizione per qualsiasi informazione sui prodotti. **7.** Alla cassa è disponibile per la consultazione il cartello unico degli ingredienti contenente anche le schede tecniche complete di ogni ingrediente. **8.** L'assortimento dei piatti potrà variare. Le ricette non valorizzate nel presente opuscolo sono segnalate nei menù giornalieri proposti. **9.** Tutti i nostri prodotti sono artigianali e non industriali per cui le grammature sono da considerarsi medie e di conseguenza anche i valori nutrizionali espressi.

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
PANINI							
Hamburger IGP	Pane ai cereali g 100, Hamburger di bovino IGP bio g 150, Formaggio Primo sale g 50, Pomodori secchi g 30, Patè di olive g 15	 glutine latte uova sedano soia					
Pancetta piacentina DOP con uova, rucola selvatica e cipolla di Tropea	Pane g 100, Pancetta DOP g 60, Uova misto pastorizzato g 60, Rucola g 15, Cipolla di Tropea IGP g 25	 glutine latte uova sedano soia pesce molluschi crostacei					
CONTORNI							
Cipolle fritte	Cipolle pastellate g80, Olio di semi di girasole g 10	 glutine latte uova sedano soia pesce molluschi crostacei					
Patate al forno	Patate a cubetti g 200, Olio di oliva extravergine g 15						

***Oltre a quelli indicati possono essere presenti in tracce altri allergeni.**

1.  Piatto vegetariano. 2.  Piatto vegano. 3. Per ogni ricetta sono indicati gli allergeni presenti. Data l'impossibilità in questo specifico sito di gestire cucine separate per la preparazione di diete speciali è possibile la presenza di tracce di altri allergeni derivanti dal processo produttivo. 4. Prodotti garantiti per celiaci sono a disposizione dei clienti che ne facciano richiesta. 5. Tutti i piatti valorizzati nel presente opuscolo sono quelli preparati dal nostro personale. I prodotti in vendita che non hanno subito trasformazioni portano invece le etichette originali dei produttori. 6. Il personale è

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Termometro del MangiarSano	Kcal porzione	KJ	Carboidrati % RAL	Proteine % RAL	Grassi % RAL	Sodio % RAL	Fibre % RAL	Cholesterolio % RAL						
	848,4	3551,4	76,7	23,8	49,2	59,7	38,3	52,2	578,2	38,5	7	27	117,5	39,2
	584,8	2477,9	65,5	20,3	28,5	29,7	23,2	31,6	1703	100	3,6	13,9	361,4	100
	254,7	1066,2	20,4	6,3	2,8	3,4	18	24,5	0,6	/	2,8	10,8	/	/
	313,8	1313,6	36	11,2	4,2	5,1	17	23,2	14	1,5	3,2	12,3	/	/

a disposizione per qualsiasi informazione sui prodotti. **7.** Alla cassa è disponibile per la consultazione il cartello unico degli ingredienti contenente anche le schede tecniche complete di ogni ingrediente. **8.** L'assortimento dei piatti potrà variare. Le ricette non valorizzate nel presente opuscolo sono segnalate nei menù giornalieri proposti. **9.** Tutti i nostri prodotti sono artigianali e non industriali per cui le grammature sono da considerarsi medie e di conseguenza anche i valori nutrizionali espressi.

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
INSALATE							
Insalata ai gamberetti	Insalata lattuga g 40, Gamberetti g 45, Radicchio rosso g 20, Pomodori Bio g 10, Carote g 20, Rucola g 10	 crostacei					
Insalata con bufala	Spinacini g 50, Prosciutto crudo di Parma DOP g 50, Pomodori Bio g 80, Mozzarella di bufala DOP g 80, Basilico fresco g 1	 latte		 			
Insalata con primo sale	Pomodori Bio g 130, Cetrioli g 80, Formaggio Primo sale g 70, Olio di oliva extravergine g 10, Origano secco g 0,01, Cipolla di Tropea IGP g 20, Misticanza g 40, Olive taggiasche g 30	 latte		 			
Insalata con salmone e yogurt	Insalata romana g 70, Yogurt greco g 40, Crostini g 20, Semi di girasole g 5, Salmone affumicato g 50, Senape g 5, Rucola g 30, Aneto g 1	 glutine latte pesce senape sesamo					
Insalata con verdure grigliate	Insalata lattuga g 50, Pomodori Bio g 100, Peperoni L.I. g 50, Zucchine L.I. g 60, Melanzane L.I. g 70, Guanciale stagionato g 40, Olio di oliva extravergine g 10, Crostini g 20	 glutine latte sesamo					
Insalata Mela e noci	Insalata lattuga g 60, Sedano g 20, rosciutto cotto g 40, Emmenthal g 30, Mela Bio g 50, Noci sgusciate g 15	 latte sedano frutta secca					
Insalata Tonno e olive	Insalata lattuga g 60, Tonno sott'olio g 40, Mozzarella g 60, Carote g 20, Pomodori Bio g 10, Olive verdi g 10, Rucola g 10	 latte pesce					
Insalata Ricotta e olive	Insalata lattuga g 60, Carote g 30, Pomodori Bio g 30, Ricotta vaccina g 70, Olive nere g 10, Rucola g 10	 latte					

*Oltre a quelli indicati possono essere presenti in tracce altri allergeni.

1.  Piatto vegetariano. 2.  Piatto vegano. 3. Per ogni ricetta sono indicati gli allergeni presenti. Data l'impossibilità in questo specifico sito di gestire cucine separate per la preparazione di diete speciali è possibile la presenza di tracce di altri allergeni derivanti dal processo produttivo. 4. Prodotti garantiti per celiaci sono a disposizione dei clienti che ne facciano richiesta. 5. Tutti i piatti valorizzati nel presente opuscolo sono quelli preparati dal nostro personale. I prodotti in vendita che non hanno subito trasformazioni portano invece le etichette originali dei produttori. 6. Il personale è

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Termometro del MangiarSano	Kcal porzione	KJ	Carboidrati		Proteine		Grassi		Sodio		Fibre		Colesterolo	
			% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL	% RAL
	52,1	218,3	4,4	1,4	7,6	9,2	0,5	0,7	91,2	6,1	2,1	7,9	67,5	22,5
	333,7	1396,9	7	2,2	29,4	35,6	20,9	28,5	1531	100	1,7	6,6	77,8	25,9
	385,8	1614,8	12,7	3,9	16,6	20,1	29,9	40,7	20,2	1,3	2,7	10,4	/	/
	191	799,9	14,5	4,5	18,2	22	6,7	9,2	1056,8	70,5	2,3	8,7	17,7	5,9
	332,8	1393,3	20	6,2	13,9	16,8	21,9	29,9	893,5	59,6	5,2	19,8	32,2	10,7
	345	1444	9,5	3	20,6	24,9	24,9	34	863,3	57,6	3	11,5	54,8	18,3
	258,7	1083	6,2	1,9	23,6	28,7	15,5	21,1	130,7	8,7	2,2	8,5	40,8	13,6
	150	627,7	7,7	2,4	10,7	12,9	8,5	11,6	113,8	7,6	2,5	9,6	22,4	7,5

a disposizione per qualsiasi informazione sui prodotti. **7.** Alla cassa è disponibile per la consultazione il cartello unico degli ingredienti contenente anche le schede tecniche complete di ogni ingrediente.

8. L'assortimento dei piatti potrà variare. Le ricette non valorizzate nel presente opuscolo sono segnalate nei menù giornalieri proposti. **9.** Tutti i nostri prodotti sono artigianali e non industriali per cui le grammature sono da considerarsi medie e di conseguenza anche i valori nutrizionali espressi.

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
FRUTTA E DESSERT							
Gelato Cioccolato	Supersoft cioccolato g 25, Latte intero UHT g 76	 latte  soia					
Gelato Fiordilatte	Supersoft panna g 25, Latte intero UHT g 76	 latte  soia					
Smoothies albicocca	Albicocca g 40, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90	 latte  soia					
Smoothies ananas	Ananas IV gamma g 40, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90	 latte  soia					
Smoothies fragole e mele	Fragole fresche g 30, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90, Mela Bio g 20	 latte  soia					
Smoothies frutta mista	Macedonia IV gamma g 40, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90	 latte  soia					

***Oltre a quelli indicati possono essere presenti in tracce altri allergeni.**

1.  Piatto vegetariano. **2.**  Piatto vegano. **3.** Per ogni ricetta sono indicati gli allergeni presenti. Data l'impossibilità in questo specifico sito di gestire cucine separate per la preparazione di diete speciali è possibile la presenza di tracce di altri allergeni derivanti dal processo produttivo. **4.** Prodotti garantiti per celiaci sono a disposizione dei clienti che ne facciano richiesta. **5.** Tutti i piatti valorizzati nel presente opuscolo sono quelli preparati dal nostro personale. I prodotti in vendita che non hanno subito trasformazioni portano invece le etichette originali dei produttori. **6.** Il personale è

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Termometro del MangiarSano	Kcal porzione	KJ	Carboidrati % RAL	Proteine % RAL	Grassi % RAL	Sodio % RAL	Fibre % RAL	Cholesterolio % RAL						
	138,7	580,8	20,1	6,2	5,3	6,4	4,1	5,6	35,8	2,4	2,2	8,5	10,6	3,5
	150,2	628,6	25	7,8	3,6	4,4	3,9	5,4	35,8	2,4	0,1	0,2	10,6	3,5
	311,1	1302,1	61,6	19,1	8,6	10,4	3,4	4,6	83,3	5,6	1,2	4,7	12,6	4,2
	316	1322,7	62,9	19,5	8,6	10,4	3,3	4,5	83,7	5,6	1	3,9	12,6	4,2
	316,7	1325,9	62,6	19,4	8,8	10,6	3,4	4,7	83,9	5,6	1,4	5,5	12,6	4,2
	318,2	1331,9	63,3	19,6	8,5	10,3	3,4	4,7	83,7	5,6	1,4	5,4	12,6	4,2

a disposizione per qualsiasi informazione sui prodotti. **7.** Alla cassa è disponibile per la consultazione il cartello unico degli ingredienti contenente anche le schede tecniche complete di ogni ingrediente. **8.** L'assortimento dei piatti potrà variare. Le ricette non valorizzate nel presente opuscolo sono segnalate nei menù giornalieri proposti. **9.** Tutti i nostri prodotti sono artigianali e non industriali per cui le grammature sono da considerarsi medie e di conseguenza anche i valori nutrizionali espressi.

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
FRUTTA E DESSERT							
Smoothies kiwi e mela	Kiwi g 30, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90, Mela Bio g 10	latte soia					
Smoothies melone	Melone g 40, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90	latte soia					
Toast dolce ai pistacchi, ananas e gelato	Pane g 50, Latte intero UHT g 37, Burro g 5, Polvere per crema pasticcera g 12, Ananas IV gamma g 40, Pasta di pistacchi g 5, Gelato g 50, Pistacchi granella g 5	glutine latte uova frutta secca soia					
Toast dolce con Nutella	Pane g 50, Fragole fresche g 30, Panna montata g 5, Burro g 5, Nutella g 50, Nocciole granella g 5	glutine latte uova frutta secca soia					
Toast dolce marmellata e frutta fresca	Pane g 50, Burro g 5, Frutta fresca di stagione g 50, Marmellata di ciliegie g 20, Gel spray g 2	glutine latte uova soia					

*Oltre a quelli indicati possono essere presenti in tracce altri allergeni.

1.  Piatto vegetariano. 2.  Piatto vegano. 3. Per ogni ricetta sono indicati gli allergeni presenti. Data l'impossibilità in questo specifico sito di gestire cucine separate per la preparazione di diete speciali è possibile la presenza di tracce di altri allergeni derivanti dal processo produttivo. 4. Prodotti garantiti per celiaci sono a disposizione dei clienti che ne facciano richiesta. 5. Tutti i piatti valorizzati nel presente opuscolo sono quelli preparati dal nostro personale. I prodotti in vendita che non hanno subito trasformazioni portano invece le etichette originali dei produttori. 6. Il personale è

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Termometro del MangiarSano	Kcal porzione	KJ	Carboidrati % RAL	Proteine % RAL	Grassi % RAL	Sodio % RAL	Fibre % RAL	Cholesterolio % RAL						
	317,6	1329,3	62,7	19,4	8,8	10,7	3,5	4,8	84,6	5,6	1,6	6	12,6	4,5
	313	1310,3	61,9	19,2	8,7	10,6	3,4	4,6	86,1	5,7	1	3,5	12,6	4,2
	436,4	1826,8	58,5	18,1	9,7	11,7	18,2	24,8	318,5	21,2	3	11,6	43,2	14,4
	283,3	1186	38,7	12	5,7	6,9	11,7	16	252,7	16,8	2	7,8	23,3	7,8
	262,5	1099	49	15,2	6,3	7,6	4,6	6,3	251,7	16,8	237	9,1	18	6

a disposizione per qualsiasi informazione sui prodotti. **7.** Alla cassa è disponibile per la consultazione il cartello unico degli ingredienti contenente anche le schede tecniche complete di ogni ingrediente.

8. L'assortimento dei piatti potrà variare. Le ricette non valorizzate nel presente opuscolo sono segnalate nei menù giornalieri proposti. **9.** Tutti i nostri prodotti sono artigianali e non industriali per cui le grammature sono da considerarsi medie e di conseguenza anche i valori nutrizionali espressi.

Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

CIR food, quale impresa di ristorazione, in materia di acquisti tiene conto dei principi di gestione del ciclo di vita e sceglie i fornitori seguendo le linee del **Green Public Procurement (GPP)**.

Sostenibilità

Utilizziamo prodotti provenienti da **agricoltura sostenibile**, ad esempio agricoltura biodinamica, biologica, integrata.

Biodiversità

Selezioniamo i nostri prodotti prestando attenzione alla **biodiversità**, ad esempio utilizzando solo prodotti di stagione e a varietà tradizionale/locale garantendo la sopravvivenza delle diversità biologiche e genetiche delle materie prime agricole.

Equosolidale

Impieghiamo prodotti provenienti dal **mercato equosolidale**, realizzati nel pieno rispetto dei territori da cui provengono e delle popolazioni che vi abitano.

Territorialità

Acquistiamo **prodotti locali** o che valorizzano la cultura locale e la tradizione. Ad esempio tra i vari prodotti si possono scegliere i prodotti certificati DOP (Denominazione di Origine Protetta), IGP (Indicazione Geografica Protetta), STG (Specialità Tradizionale Garantita), PAT (Prodotti Agroalimentari Tradizionali), intesi quali patrimoni culturali locali, gastronomici ed economici da conservare.

Km 0

Privilegiamo, dove possibile, i **fornitori locali** in modo da consentire la riduzione della filiera e la riduzione degli impatti ambientali e permettere lo sviluppo della comunità locale.

Filiera corta

Ci affidiamo ad una piattaforma centralizzata di 6.000 mq, denominata "Quanta Stock and Go", nata dall'esigenza di ottimizzare la gestione dei prodotti alimentari per garantire una **filiera di approvvigionamento certificata** e sempre più automatizzata. Sono circa 1.500 le derrate alimentari e un centinaio i fornitori della piattaforma, selezionati nel rispetto degli standard di sicurezza, qualità e rintracciabilità.

Libera Terra

Realizziamo iniziative a sostegno delle Cooperative di Libera Terra, inserendo nei menù prodotti provenienti dalle terre confiscate alla mafia.

Cooperazione Sociale

Promuoviamo l'utilizzo di prodotti frutto del lavoro di cooperative sociali che favoriscono l'inserimento nel mercato del lavoro di persone socialmente svantaggiate.

Una selezione dei nostri prodotti:

100%

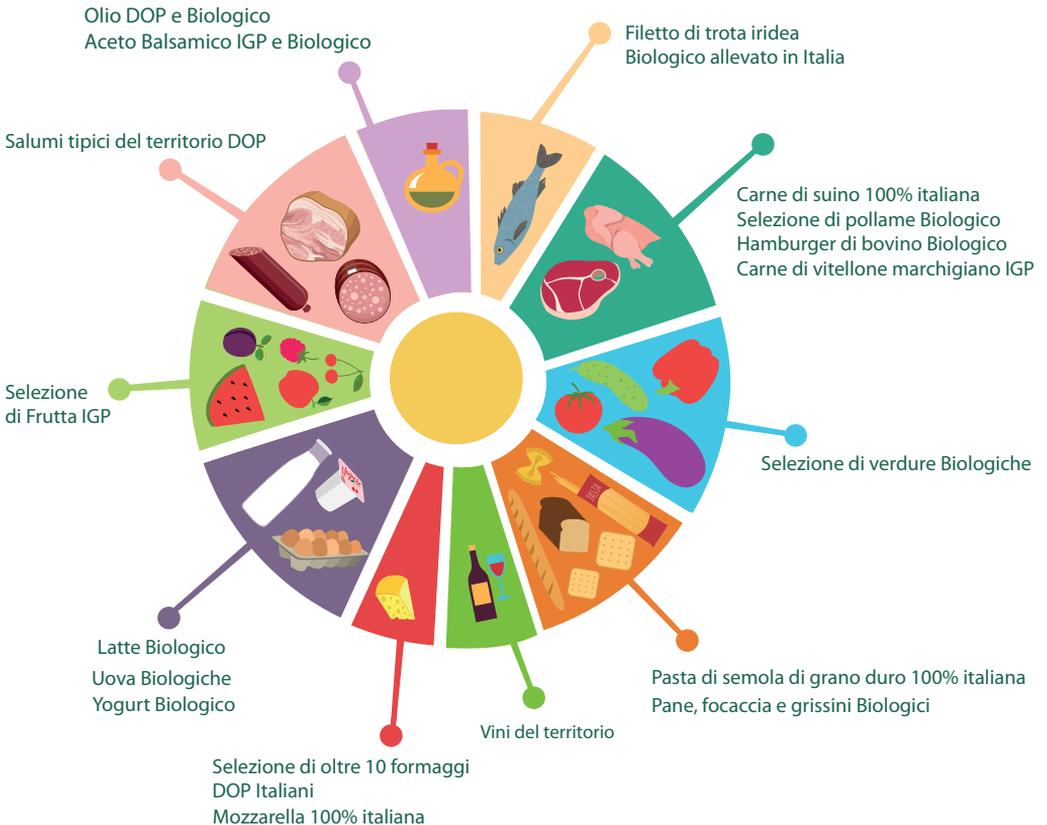
PRODOTTI ITALIANI

65%

PRODOTTI DOP E IGP

0

OGM



Pasta a impatto zero

Scegliamo solo **pasta 100% italiana**, dotata di certificazione di provenienza, che ha origine da una filiera controllata, prodotta con grano duro nazionale e con un metodo di lavorazione rispettoso dell'ambiente. Una garanzia di qualità per i nostri clienti e di tutela del territorio.

Formaggi

Vantiamo una vasta **selezione di formaggi DOP**, che rappresentano il meglio dell'eccellenza gastronomica del nostro paese, a qualità certificata e protetta dall'Unione Europea. Per annoverarsi tali, i prodotti aderiscono ad un disciplinare fisso di produzione e devono provenire esclusivamente dalla zona geografica di denominazione. Nella nostra selezione troviamo: Parmigiano Reggiano DOP, Pecorino romano DOP, Burro DOP, Provolone DOP, Mozzarella di bufala DOP, Pecorino toscano DOP, Asiago DOP, Taleggio DOP, Montasio DOP, Monte Veronese DOP.

Verdure

Utilizziamo solo **verdure controllate e certificate**: sia **biologiche**, coltivate con l'utilizzo di sostanze di origine naturale ed organica, sia certificate **Global Gap**, un'attestazione europea che garantisce un metodo di produzione a ridotto impatto ambientale, riducendo gli apporti di sostanze chimiche ed assicurando un approccio responsabile nei confronti della salubrità e della sicurezza dei lavoratori e della salvaguardia degli animali.

Frutta

Proponiamo **frutta** attentamente selezionata, **stagionale a marchio tutelato IGP** o **biologica**. Mangiare frutta dolce e succosa è senz'altro uno dei piaceri da regalarsi nelle giornate calde e i consumatori potranno scoprire tutto il sapore e le proprietà organolettiche di questi frutti di stagione.

Pane

Scegliamo un **pane di qualità superiore, frutto del lavoro di cooperative sociali** che viene prodotto con farine biologiche macinate a pietra, una particolare lavorazione che non surriscalda il prodotto e garantisce la conservazione e l'integrità degli elementi nutritivi del grano e dei cereali. La cottura in forno a legna infine contribuisce all'eccelsa qualità del prodotto e grazie all'assenza di residui nocivi provenienti dalla combustione, contribuisce ad un ridotto impatto ambientale.

Carne

Le nostre **carni sono 100% italiane** e nella selezione, oltre alle **carni biologiche** provenienti da animali nutriti con mangimi vegetali, controllate e certificate in tutte le fasi di produzione, vantiamo l'esclusiva carne bovina di Razza Marchigiana IGP, la prima denominazione attribuita alla carne bovina fresca in Italia.

Valorizziamo i migliori prodotti della tradizione regionale italiana





COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE



MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Concessionario Ufficiale

Thanks to | Elaborati a carico di:

LUCIO LUCCHIN

ANTONIO CARETTO

GIUSEPPE FATATI

ANNARITA SABBATINI

MARCO BUCCIANI

MICHELANGELO GIAMPIETRO

CLAUDIO MACCA

ALESSANDRA TEOFRASTI

GIORGIA GALASSO

ROMINA BERTOLI

ERMINIA EBNER

LUISA PAOLINI

MARIANGELA BONANNO

A cura di



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



www.expo2015.cir-food.it

Materiale stampato su carta riciclata 100% Cyclus offset



FOTOGRAFA il QR Code e visita **L'APP MANGIA POSITIVO**



è un marchio di



COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE



Concessionario Ufficiale