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

FONDAZIONE ADI

TRACCE
alla scoperta dei sapori

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. 62
- I prodotti CIR food a Expo pag. 63
- La carta d'identità dei nostri prodotti pag. 64
- L'eccellenza italiana in tavola a Expo pag. 65

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).**

ADI ONLUS
Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica
FONDAZIONE ADI
tel. 0763 393 621
fax 0763 344 880
www.adiitalia.net
segreteria@adiitalia.net

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.

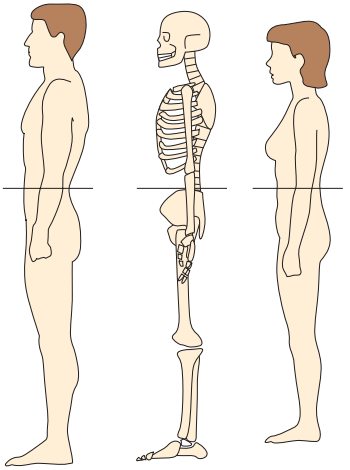
La quantità di cibo ingerito

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= 70:1,7x1,7=24,2 kg/m^2. Per interpretare questo valore si consideri la seguente scala:

- **sottopeso:** <18,5 kg/m^2 (consultare un medico, meglio se specialista in scienza dell'alimentazione - dietologo)
- **normopeso:** 18,5 - 24,9 kg/m^2
- **sovrappeso:** 25 - 29,9 kg/m^2 (si mangia più di quanto si dovrebbe)
- **obesità:** ≥30 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				
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
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, bieta, 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

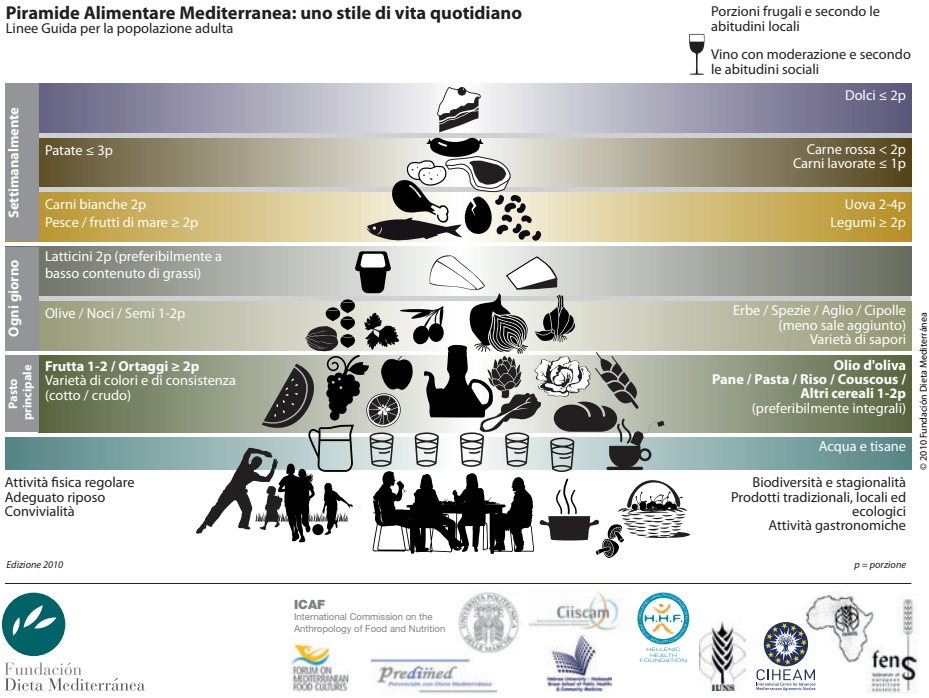
Contengono proteine di alto valore biologico, grassi e colesterolo. Buona sorgente di calcio e fosforo.

• 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**

Presa 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.



Fundación Dieta Mediterránea

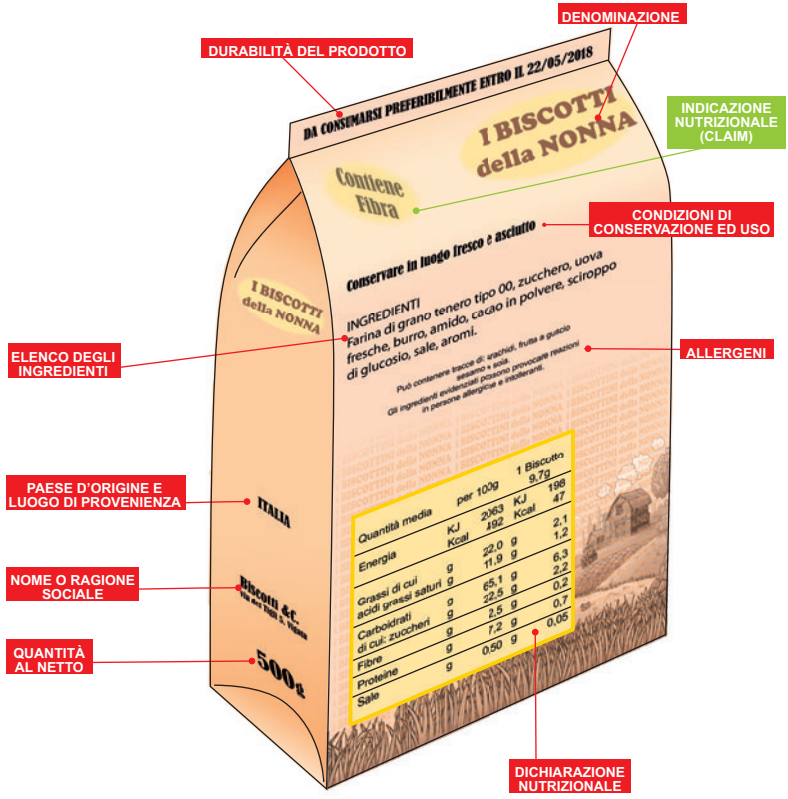
ICAF International Commission on the Anthropology of Food and Nutrition

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

Obbligatori 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 sostentare. 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 "**δίαίτα**" 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?

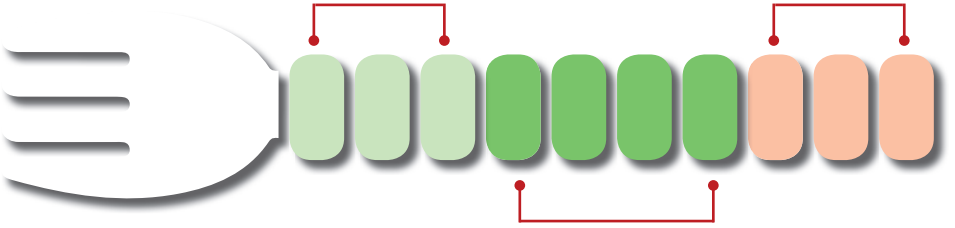
L'obiettivo della creazione di questo strumento, studiato per CIR food da ADI che ne detiene il copyright, è quello di fornire una valutazione nutrizionale globale della porzione di alimento/piatto/prodotto alimentare che si vuole assumere.

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 integrata
PANINI							
Lasagne all'amalfitana	Pasta gialla per lasagne g 60, Pomodori bio g 70, Acciughe salate g 2, Mozzarella di Bufala DOP g 70, Besciamella g 145, Basilico fresco g 2, Parmigiano Reggiano DOP g 10, Olive nere g 5, Olio di oliva extravergine g 10	glutine, latte, uova, pesce					

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
	578,0	2419,5	37,7	11,7	26,1	31,7	35,9	48,6	621,0	41,4	2,1	8,0	58,1	19,4

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.

GLOSSARIO DELLE PRINCIPALI VOCI

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. 1kcal = 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).

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

SURGELATI

DOP

IGP

LOTTA INTEGRATA

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
PRIMI PIATTI							
Bavette sciuè sciuè	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 15, Aglio fresco g 10, Pomodori Bio g 180, Basilico fresco g 2	glutine		BIO			
Chicche di patate con pomodorini e pesto ligure	Chicche di patate fresche g 220, Pomodori ciliegino g 50, Basilico fresco g 1, Pesto alla genovese g 20, Parmigiano Reggiano DOP g 20	glutine, latte, uova			DOP		
Farfalle alla crema di salmone e mela	Pasta di semola g 100, Cipolla IV gamma g 2, Mela Bio g 30, Burro g 15, Prezzemolo g 1, Salmone affumicato g 20, Crema di salmone g 15, Latte intero UHT g 50, Aneto g 2, Farina di frumento 00 g 2, Burro monoporzione g 2,5	glutine, pesce, latte		BIO			
Fusilli alla crema di radicchio e pancetta	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 5, Prezzemolo g 3, Radicchio rosso IV gamma g 16, Pancetta affumicata g 6, Noci sgusciate g 1, Parmigiano Reggiano DOP g 2	glutine, frutta secca, latte			DOP		
Garganelli con broccoli e cipolla croccante	Pasta all'uovo fresca g 120, Aglio fresco g 1, Cipolla IV gamma g 40, Acciughe sott'olio g 3, Peperoncino macinato g 1, Broccoli g 70	glutine, latte, uova, crostacei, pesce, soia, frutta secca, senape, solfiti, sedano, molluschi	❄				
Gnocchi alla romana gratinati	Gnocchi alla romana g 200, Burro g 10, Parmigiano Reggiano DOP g 20	glutine, latte			DOP		

***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	Colesterolo	% RAL
	548,3	2295,2	86,3	26,8	12,9	15,6	16,8	23,0	15,2	1	4,7	17,9	/	/
	535,5	2241,5	69,4	21,5	13,7	16,6	22,6	30,8	92,5	6,2	0,5	1,9	17,0	5,7
	641,0	2683,5	87,4	27,1	30,2	36,6	19,0	25,9	414,5	27,6	3,4	12,9	55,9	18,6
	451,1	1888,1	79,5	24,6	13,1	15,8	9,0	12,2	90,3	6,0	3,4	13,1	5,6	1,9
	427,8	1790,8	80,4	24,9	17,5	21,2	4,0	5,5	59,3	4,0	6,1	23,6	112,8	37,6
	383,8	1606,7	47,1	14,6	17,4	21,0	14,0	19,1	90,9	6,1	/	/	42,0	14,0

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
PRIMI PIATTI							
Gnocchetti sardi con salsiccia e friarielli	Pasta di semola fresca g 120, Olio di oliva extravergine g 15, Aglio fresco g 1, Cipolla IV gamma g 10, Vino bianco g 0,1, Prezzemolo g 1, Pomodori Bio g 40, Salsiccia g 40, Peperoncino macinato g 1, Friarielli g 40	glutine, uova, latte, crostacei, soia, pesce, sedano, molluschi	✓	BIO			
Gramigna con melanzane e pomodori	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 15, Formaggio Scamorza g 40, Pomodori Bio g 90, Pepe g 1, Basilico fresco g 2, Sale g 0,1, Melanzane Bio g 60	glutine, latte		BIO			
Insalata di pasta caprese	Pasta di semola g 80, Pomodori Bio g 60, Mozzarella di bufala DOP g 40, Basilico fresco g 5, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1	glutine, latte		BIO	DOP		
Insalata di pasta e melanzane	Pasta di semola g 80, Pomodori Bio g 50, Melanzane grigliate g 60, Uova sode Bio g 30, Mozzarella g 30, Olio di oliva extravergine g 5, Aglio fresco g 1, Prezzemolo g 1, Sale g 0,1	glutine, uova, latte, sedano, molluschi, soia, crostacei, pesce	✓	BIO			✓
Insalata di riso	Riso parboiled g 80, Olio di oliva extravergine g 5, Tonno sott'olio g 10, Pomodori Bio g 60, Mozzarella g 50, Piselli g 1, Olive nere g 1	glutine, latte, uova, crostacei, pesce, soia, sedano, molluschi	✓	BIO			
Insalata di riso e pesto	Riso parboiled g 50, Olio di oliva extravergine g 5, Aglio fresco g 1, Patate g 30, Pomodori Bio g 30, Fagiolini g 20, Pesto alla genovese g 5	glutine, latte, uova, crostacei, pesce, soia, sedano, molluschi	✓	BIO			

***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	Colesterolo	% RAL
	722,3	3023,6	97,7	30,3	20,7	25,1	27,6	37,7	448,5	29,9	3,8	14,6	/	/
	622,1	2604,1	87,2	27,0	21,7	26,3	20,7	28,3	84,4	5,6	5,4	20,8	26,0	8,7
	451,3	1889,0	66,5	20,6	15,7	19,0	13,6	18,5	65,4	4,4	2,9	11,0	22,4	7,5
	468,5	1961,2	71,6	22,2	19,8	24,0	11,5	15,6	67,1	4,5	4,2	16,3	15,0	5,0
	483,4	2023,6	68,7	21,1	18,5	22,4	15,2	20,8	78,6	5,2	2,4	9,2	27,7	9,2
	298,3	1248,9	47,2	14,6	4,7	5,7	10,1	13,7	72,9	4,9	2,4	9,2	/	/

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
PRIMI PIATTI							
Insalata di riso alla rucola	Riso parboiled g 50, Pomodori Bio g 40, Edamer g 30, Prosciutto cotto g 20, Olio di oliva extravergine g 5, Rucola g 10, Aceto bianco g 1, Senape g 2, Pepe g 0,1, Sale g 0,1	latte, senape, glutine		BIO			
Lasagne all'amalfitana	Pasta gialla per lasagne g 60, Pomodori Bio g 70, Acciughe salate g 2, Mozzarella di Bufala DOP g 70, Besciamella g 145, Basilico fresco g 2, Parmigiano Reggiano DOP g 10, Olive nere g 5, Olio di oliva extravergine g 10	glutine, latte, uova, pesce	❄	BIO	DOP		
Lasagna alla bolognese	Pasta gialla per lasagne g 65, Olio di oliva extravergine g 5, Misto per soffritto g 15, Besciamella g 145, Pomodori pelati g 60, Parmigiano Reggiano DOP g 35, Macinato di bovino Bio g 60	glutine, latte, uova, sedano, molluschi, soia, crostacei, pesce	❄	BIO	DOP		
Lasagne zucchine e taleggio	Pasta gialla per lasagne g 65, Besciamella g 145, Zucchine g 80, Formaggio Taleggio DOP g 50, Parmigiano Reggiano DOP g 30, Olio di oliva extravergine g 10	glutine, uova, latte, sedano, molluschi, soia, crostacei, pesce	❄		DOP		
Linguine con carciofi e gamberi	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 5, Brandy g 5, Pepe g 1, Scalogno g 10, Carciofi g 60, Gamberi precotti g 100, Sale g 1, Salsa di pomodoro g 20, Fondo di pesce g 2	glutine, latte, uova, crostacei, pesce, soia, sedano, molluschi	❄				
Linguine con mousse di zucchine e limone	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 20, Cipolla IV gamma g 10, Zucchine L.I. g 50, Limone g 2	glutine					
Maccheroncini con cipolla di Tropea e straccetti di manzo	Pasta all'uovo fresca g 100, Noce di vitellone IGP g 80, Timo fresco g 3, Olio di oliva extravergine g 20, Pepe g 1, Cipolla di Tropea IGP g 60, Sale g 1, Grana Padano grattugiato g 1	glutine, latte, uova, crostacei, solfiti, senape, pesce, frutta secca, sedano, molluschi				IGP	

***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	Colesterolo	% RAL
	367,1	1536,9	41,7	12,9	15,8	19,1	15,2	20,8	730,2	48,7	1,6	6,2	43,0	14,3
	578,0	2419,5	37,7	11,7	26,1	31,7	35,9	48,6	621,0	41,4	2,1	8,0	58,1	19,4
	576,3	2412,2	37,2	11,5	34,8	42,1	32,0	43,6	603,6	40,2	2,1	7,9	82,1	27,4
	627,5	2626,8	36,2	11,2	32,6	39,5	39,2	53,4	1122,4	74,8	2,4	9,0	80,3	26,8
	536,4	2245,5	86,6	26,8	26,7	32,3	8,0	10,9	572,7	38,1	5,9	22,3	150,0	50,0
	561,2	2349,3	80,4	24,9	11,7	14,1	21,5	29,3	5,5	0,4	3,5	13,3	/	/
	610,6	2556,1	67,0	20,8	30,3	36,7	24,6	33,5	502,1	33,5	3,8	14,7	147,9	49,3

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
PRIMI PIATTI							
Maccheroncini con prosciutto di Parma DOP e crema di parmigiano	Pasta all'uovo fresca g 100, Prosciutto crudo di Parma DOP g 15, Latte intero UHT Bio g 40, Parmigiano Reggiano grattugiato DOP g 40, Farina di frumento 00 g 2, Burro g 2	glutine, latte, uova, crostacei, pesce, soia, molluschi, solfiti, frutta secca, senape, sedano		BIO	DOP		
Mezze maniche patate e provola	Pasta di semola g 90, Olio di oliva extravergine g 15, Patate g 25, Provola dolce g 40, Pomodori Bio g 50, Pepe g 0,1, Basilico fresco g 1, Pancetta affumicata g 20, Sale g 1, Parmigiano Reggiano DOP g 10, Misto per soffritto g 14	glutine, latte, uova, sedano, molluschi, soia, crostacei, pesce		BIO	DOP		
Mezze maniche con ricotta, pecorino toscano DOP e menta	Pasta di semola g 100, Pecorino DOP g 15, Ricotta vaccina g 40, Menta fresca g 2, Salsa di pomodoro g 60, Olio di oliva extravergine g 10	glutine, latte			DOP		
Minestra di verdura alla genovese	Pasta di semola g 40, Misto per soffritto g 15, Cipolla IV gamma g 7, Zucchine g 15, Patate g 50, Piselli g 15, Fagioli borlotti al naturale g 15, Pomodori pelati g 13, Sale g 0,1	glutine, uova, latte, sedano, molluschi, soia, crostacei, pesce					
Orecchiette alle cime di rapa	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 15, Aglio fresco g 1, Cime di rapa g 40, Prezzemolo g 1, Peperoncino macinato g 1, Pomodori bio g 50	glutine		BIO			
Orzotto alle verdure	Orzo perlato Bio g 100, Olio di oliva extravergine g 10, Brandy g 3, Misto di verdure a cubetti surg. g 100	glutine, latte, uova, crostacei, pesce, soia, lupini, molluschi, senape, sesamo		BIO			

***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	Colesterolo	% RAL
	554,9	2323,0	66,7	20,7	32,0	38,8	17,8	24,3	634,4	42,3	3,0	11,3	149,5	49,8
	739,4	3095,2	79,3	24,6	27,9	33,8	34,5	47,1	978,2	65,2	3,8	14,6	61,9	20,6
	615,5	2576,4	85,3	26,4	21,0	25,5	21,1	29,2	328,0	21,9	4,0	15,4	28,4	9,5
	224,8	941,0	45,4	14,1	7,9	9,6	1,3	1,8	55,8	3,7	4,5	17,2	/	/
	537,4	2249,7	82,9	25,7	12,8	15,6	17,2	23,4	10,2	0,7	4,7	18,1	/	/
	457,1	1913,5	75,5	23,4	11,4	13,8	11,4	15,5	3,0	0,2	9,1	35,0	/	/

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
PRIMI PIATTI							
Paccheri alla sorrentina	Pasta di semola g 100, Ricotta vaccina g 40, Mozzarella di bufala DOP g 10, Basilico fresco g 2, Sale g 2, Grana Padano grattugiato g 10, Salsa di pomodoro g 30, Olio di oliva extravergine g 10	glutine, latte			DOP		
Pappardelle ai semi di papavero e gamberi	Pasta all'uovo g 100, Olio di oliva extravergine g 10, Peperoni Bio g 30, Gamberi precotti g 90, Semi di papavero g 1, Fondo di pesce g 1	glutine, latte, uova, molluschi, soia, crostacei, pesce	❄	BIO			
Pasta con pomodoro e basilico	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 5, Cipolla IV gamma g 5, Basilico fresco g 2, Pomodori pelati g 90, Sale g 1, Zucchero g 1	glutine					
Penne all'amatriciana bianca	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 25, Cipolla IV gamma g 60, Pecorino romano DOP g 10, Origano secco g 1, Pancetta affumicata g 20, Pepe nero in grani g 1	glutine, latte			DOP		
Penne alla mediterranea	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 15, Cipolla IV gamma g 10, Pomodori Bio g 65, Pepe g 1, Sale g 0,1, Olive nere g 20, Capperi g 30, Salsa di pomodoro g 50	glutine		BIO			
Pennette al sugo ligure	Pasta di semola g 100, Pomodori Bio g 60, Basilico fresco g 1, Pesto alla genovese g 20	glutine, latte, uova		BIO			
Pesto al radicchio rosso	Olio di oliva extravergine g 5, Radicchio rosso IV gamma g 16, Noci sgusciate g 1, Grana Padano grattugiato g 2	frutta secca, 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	% RAL	Proteine	% RAL	Grassi	% RAL	Sodio	% RAL	Fibre	% RAL	Colesterolo	% RAL
	600,6	2514,2	83,8	26,0	21,4	26,0	20,0	27,3	888,6	59,2	3,4	13,1	26,9	9,0
	495,1	2072,6	33,1	10,3	19,2	23,3	13,3	18,1	141,2	9,4	3,4	12,9	226,0	75,3
	443,1	1855,0	83,2	25,8	12,1	14,7	6,9	9,4	405,8	27,1	3,7	14,1	/	/
	712,8	2938,9	83,4	25,8	17,7	21,5	34,3	46,7	451,6	30,1	4,1	15,6	23,4	7,8
	612,3	2562,1	86,9	26,9	13,6	16,5	23,4	31,9	479,4	32,0	5,6	21,5	/	/
	540,9	2264,1	82,1	25,4	11,9	14,4	18,3	25,0	7,7	0,5	3,3	12,7	/	/
	61,3	256,7	0,4	0,1	1,1	1,3	6,2	8,4	10,1	0,7	0,5	2,1	1,7	0,6

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

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
PRIMI PIATTI							
Risotto alla milanese	Riso parboiled g 80, Brodo di carne g 15, Olio di oliva extravergine g 2, Cipolla IV gamma g 10, Parmigiano Reggiano DOP g 19, Vino bianco g 4, Burro g 5, Zafferano g 1, Sale g 1	sedano, latte, glutine			DOP		
Risotto con prosciutto di Parma e taleggio	Riso parboiled g 100, Prosciutto crudo di Parma DOP g 20, Formaggio Taleggio DOP g 30, Latte intero UHT g 30, Burro g 15, Brodo di carne g 2, Parmigiano Reggiano DOP g 10	sedano, latte, glutine			DOP		
Risotto con timo e calamari	Riso parboiled g 100, Timo secco g 1, Cipolla IV gamma g 15, Calamaro g 100, Pomodori Bio g 40, Olio di oliva extravergine g 10, Fondo di pesce g 2	glutine, pesce, molluschi	❄	BIO			
Spaghetti al cacio e pepe	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 20, Pepe nero in grani g 1, Pecorino Romano DOP g 30, Farina di frumento 0 g 2, Burro g 2, Latte intero UHT g 40	glutine, latte			DOP		
Spaghetti ai cipollotti freschi e salamino piccante	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 5, Pepe g 0,1, Sale g 0,1, Salamino piccante g 50, Cipollotti freschi g 30, Peperoncino verde g 2	glutine					
Spaghetti con pesto rosso e peperoni	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 10, Peperoni L.I. g 50, Scalogno g 10, Basilico fresco g 2, Pomodori secchi g 20	glutine, solfiti					✓
Tagliatelle cremose con noci e spicchi di carciofo	Pasta all'uovo fresca g 80, Olio di oliva extravergine g 3, Cipolla IV gamma g 3, Burro g 13, Noci sgusciate g 13, Pepe g 0,7, Prosciutto crudo di Parma DOP g 10, Carciofi g 20, Sale g 1	glutine, latte, uova, pesce, soia, frutta secca	❄		DOP		

***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	Colesterolo	% RAL
	420,8	1761,6	65,4	20,3	12,5	15,2	11,8	16,1	531,5	35,4	1,9	7,3	28,7	9,6
	659,0	2758,4	81,2	25,2	23,3	28,2	26,8	36,5	960,8	64,1	2,2	8,5	90,4	30,1
	523,5	2191,3	82,2	25,5	19,9	24,1	12,8	17,5	430,9	28,7	2,7	10,5	222,0	74,0
	715,8	2996,2	82,9	25,7	21,0	25,5	33,3	45,5	590,4	39,4	3,0	11,7	41,8	13,9
	683,3	2860,4	80,9	25,1	22,2	26,9	30,1	41,0	1262,2	84,1	3,1	11,8	47,5	15,8
	533,5	2233,4	91,6	28,4	14,4	17,4	12,2	16,6	20,6	1,4	5,9	22,5	/	/
	509,6	2133,3	52,8	16,4	15,1	18,3	26,4	36,1	830,0	55,3	4,1	15,9	112,7	37,6

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

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
PRIMI PIATTI							
Tagliatelle al ragù bianco	Pasta all'uovo secca g 80, Fesa di tacchino Bio g 35, Olio di oliva extravergine g 10, Carote g 15, Cipolla IV gamma g 15, Sedano g 15, Latte intero UHT g 20, Brodo di carne g 2, Marsala g 10, Pancetta stesa g 20, Petto di pollo bio g 35	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, molluschi		BIO			
Tortelloni al burro e salvia	Tortelloni di spinaci g 200, Burro g 20, Salvia fresca g 1, Parmigiano Reggiano DOP g 7	glutine, latte, uova			DOP		
Tortelloni con caprino di Fossa al burro e menta fresca	Tortelloni verdi al caprino e formaggio di Fossa g 200, Burro g 20, Menta fresca g 5, Parmigiano Reggiano DOP g 10	glutine, latte, uova, pesce, soia, crostacei, molluschi, solfiti, frutta secca, senape, sedano			DOP		
Trofie con fiori di zucca, cozze e zafferano	Pasta di semola g 100, Olio di oliva extravergine g 20, Cipolla IV gamma g 5, Pepe g 0,1, Cozze g 80, Fiori di zucca pastellati g 15, Zafferano g 0,1, Fondo di pesce g 2	glutine, latte, pesce, molluschi					
Trofie con pesto, fagiolini, patate e vongole	Pasta di semola g 80, Patate IV gamma g 60, Vongole g 20, Fagiolini g 30, Pesto alla genovese g 10	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi					
Trofie al ragù di totani	Pasta di semola fresca g 9, Olio di oliva extravergine g 7, Cipolla IV gamma g 3, Passata di pomodoro g 37, Vino bianco g 7, Prezzemolo g 0,7, Totani puliti g 75, Alloro fresco g 0,75, Sale g 0,1, Peperoncino macinato g 0,7	glutine, uova, soia, molluschi					

***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	Colesterolo	% RAL
	579,3	2425,1	67,4	20,9	32,1	38,9	19,0	25,9	480,1	32,0	3,4	13,1	137,4	45,8
	179,6	751,6	100,6	31,2	21,3	25,5	32,1	43,7	35,1	2,3	5,9	22,9	56,0	18,7
	810,0	3390,5	28,9	8,9	35,9	43,5	61,2	83,5	46,8	3,1	0,3	1,1	58,5	19,5
	657,2	2751,1	85,5	26,5	21,4	25,9	25,5	34,8	236,7	15,8	2,8	10,6	86,4	28,8
	451,1	1888,4	76,2	23,6	12,7	15,3	10,7	14,5	120,6	8,0	3,9	15,0	10,0	3,3
	473,5	1198,2	73,6	22,8	20,9	25,3	10,0	13,7	68,3	4,6	3,3	12,6	/	/

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

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
PRIMI PIATTI							
Zuppa mediterranea	Misto di legumi secchi g 38, Misto per soffritto g 15, Sale g 1	glutine, latte, uova, crostacei, pesce, soia, molluschi, sesamo, lupini, senape	❄				
Zuppa di verdura e funghi con farro	Farro Bio g 40, Olio di oliva extravergine g 5, Misto per soffritto g 15, Cipolla IV gamma g 7, Zucchine L.I. g 5, Patate g 50, Bietole g 5, Funghi champignon g 15, Fagioli borlotti al naturale g 15, Pomodori pelati g 13, Sale g 0,1, Cavolo verza g 5	glutine, latte, uova, crostacei, pesce, soia, molluschi, sedano	❄	BIO			✿
Zuppa di verdure con orzo	Orzo perlato Bio g 20, Olio di oliva extravergine g 10, Misto per soffritto g 15, Zucchine g 5, Patate g 50, Piselli g 15, Bietole g 2, Fagioli borlotti al naturale g 15, Sale g 1, Cavolo verza g 5	glutine, latte, uova, crostacei, pesce, soia, molluschi, sesamo, sedano, lupini, senape	❄	BIO			
SECONDI PIATTI							
Arista di maiale con purè di piselli	Lonza di suino g 160, Olio di oliva extravergine g 10, Cipolla IV gamma g 30, Piselli g 40, Sale profumato Bio g 4	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi	❄	BIO			
Arrostichetto	Arrostichetto di suino g 270, Olio di oliva extravergine g 10, Rosmarino fresco g 2, Sale profumato Bio g 4, Patate g 50, Fondo bruno g 2	glutine, latte, solfiti, sedano	❄	BIO			
Arrosticini	Arrosticini g 180, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5			BIO			

***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	Colesterolo	% RAL
	130,4	545,8	20,7	6,4	9,7	11,7	1,0	1,3	396,2	26,4	5,4	20,8	/	/
	234,4	981,0	34,4	10,7	8,5	10,3	6,9	9,4	65,3	4,4	3,3	12,8	/	/
	230,1	963,1	27,4	8,5	5,5	6,6	11,0	15,0	447,6	29,8	5,1	19,7	/	/
	354,2	1482,5	4,7	1,5	35,7	43,3	21,4	29,2	1693,0	100,0	3,5	13,1	96,0	32,0
	437,4	1831,0	10,0	3,1	55,8	67,7	19,3	26,3	1575,8	100,0	1,0	3,5	/	/
	587,2	2458,0	0,8	0,3	40,4	49,0	46,9	64,0	1965,0	100,0	/	/	/	/

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
SECONDI PIATTI							
Bocconcini di pollo in agrodolce e riso pilaf	Petto di pollo g 140, Olio di oliva extravergine g 10, Farina di frumento 00 g 20, Peperoni Bio g 52, Pepe g 0,1, Riso parboiled g 50, Aceto balsamico di Modena IGP g 6, Sale g 0,1, Zucchero g 3, Fondo bruno g 2	glutine, latte, solfiti, sedano		BIO		IGP	
Braciola di suino	Braciola di suino fresca g 140, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 4			BIO			
Cotoletta di pollo alla milanese	Petto di pollo g 140, Sale g 0,1, Olio di semi di girasole g 15, Pane grattugiato Bio g 20, Uova misto pastorizzato Bio g 20, Latte intero UHT g 5, Parmigiano Reggiano DOP g 5	glutine, uova, sesamo, latte		BIO	DOP		
Cotoletta di tacchino con caponata alle verdure	Fesa di tacchino g 140, Olio di semi di girasole g 15, Melanzane Bio g 30, Sale g 0,1, Peperoni Bio g20, Pane grattugiato Bio g 20, Uova misto pastorizzato Bio g 20, Patate g 40, Latte intero UHT g 5, Grana Padano grattugiato g 5, Zucchine Bio g 30, Pomodori pelati g 24	glutine, uova, sesamo, latte		BIO			
Cozze allo zafferano	Cozze g 400, Olio di oliva extravergine g 10, Prezzemolo g 2, Zafferano g 1, Sale g 0,1	molluschi	❄				
Entrecote di vitellone marchigiano IGP	Noce di Vitellone IGP g 220, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5			BIO		IGP	
Filetto di di bovino adulto marchigiano IGP agli asparagi	Filetto di Marchigiana B.A. IGP g 250, Olio di oliva extravergine g 10, Asparagi g 40, Sale profumato Bio g 4, Fondo bruno g 2	glutine, latte, solfiti, sedano	❄	BIO		IGP	

***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	Colesterolo	% RAL
	509,7	2133,7	62,7	19,4	37,4	45,2	12,2	16,5	123,4	8,2	2,1	7,7	93,8	31,3
	292,7	1225,3	/	/	29,0	35,0	19,6	26,7	2036,9	100,0	/	/	84,0	28,0
	382,5	1601,1	13,4	4,2	37,2	45,1	20,0	27,3	285,4	19,0	0,8	3,8	199,6	66,7
	428,8	1794,9	22,2	6,9	37,4	45,2	21,2	28,8	198,2	13,2	3,0	11,5	105,8	35,2
	432,7	1811,1	14,2	4,4	47,0	57,0	20,9	28,6	1165,8	77,7	0,2	0,4	432,0	100,0
	317,5	1329,0	/	/	48,0	58,2	14,0	19,1	2160,8	100,0	/	/	154,0	51,3
	422,3	1767,6	2,0	0,6	52,7	63,8	22,6	30,8	1675,3	100,0	0,8	3,1	175,0	58,3

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
SECONDI PIATTI							
Filetto di branzino all'ortolana	Filetto di branzino g 225, Olio di oliva extravergine g 8, Cipolla IV gamma g 13, Zucchine g 62, Zucchine Bio g 18, Pomodori Bio g 36, Basilico fresco g 2, Sale g 0,1, Misto per soffritto g 13	latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi	❄	BIO			
Filetto di branzino al radicchio	Branzino g 118, Olio di oliva extravergine g 10, Farina di frumento 00 g 4, Radicchio rosso g 20, Pomodori Bio g 30, Sale g 0,1, Fondo di pesce g 2, Basilico g 1	glutine, sedano, pesce, crostacei	❄	BIO			
Filetto di maiale all'ortolana	Filetto di suino g 200, Erba cipollina fresca g 15, Zucchine Bio g 20, Carote IV gamma g 20, Patate IV gamma g 20, Olio di oliva extravergine g 2, Sale profumato Bio g 2			BIO			
Filetto di orata agli agrumi	Filetto di orata g 170, Fondo di pesce g 2, Olio di oliva extravergine g 10, Farina di frumento 00 g 5, Aglio fresco g 2, Arance g 20, Limoni g 15, Basilico fresco g 3, Sale g 0,1	glutine, sedano, pesce, crostacei	❄				
Filetto di orata al pompelmo rosa	Filetto di orata g 168, Fondo di pesce g 2, Olio di oliva extravergine g 10, Farina di frumento 00 g 5, Aglio fresco g 2, Pompelmo rosa g 30, Basilico fresco g 3, Sale g 0,1	glutine, sedano, pesce, crostacei	❄				
Filetto di rombo con zucchine e pomodorini	Filetto di rombo g 200, Olio di oliva extravergine g 10, Timo fresco g 0,1, Zucchine g 40, Pomodori Bio g 60, Prezzemolo g 3, Pepe g 0,1, Sale g 0,1, Fondo di pesce g 1	sedano, pesce, crostacei	❄	BIO			

***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	Colesterolo	% RAL
	286,2	1198,2	4,8	1,5	38,9	47,1	12,4	16,9	163,4	10,9	1,8	6,9	144,0	48,0
	210,6	881,6	5,2	1,6	20,7	25,0	11,9	16,2	89,2	5,9	1,0	3,7	76,0	25,3
	322,3	1349,1	5,6	1,7	42,7	51,8	14,3	19,5	953,4	63,6	1,5	5,4	120,0	40,0
	272,4	1140,1	6,1	1,9	34,6	41,9	12,2	16,6	122,6	7,5	1,4	5,5	119,0	39,7
	270,1	1130,6	6,1	1,9	34,2	41,5	12,1	16,5	120,8	8,1	0,8	3,1	117,8	39,3
	287,3	1202,8	2,7	0,8	37,3	45,2	14,2	19,3	8,5	0,6	1,2	4,7	/	/

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
SECONDI PIATTI							
Filetto di scorfano ai 3 peperoni	Filetti di scorfano g 180, Olio di oliva extravergine g 10, Peperoni Bio g 60, Pepe g 0,1, Basilico fresco g 2, Sale g 0,1, Fondo di pesce g 2	sedano, pesce, crostacei	❄	BIO			
Filetto di scorfano ai capperi	Filetti di scorfano g 180, Olio di oliva extravergine g 10, Farina di frumento 00 g 10, Sale g 0,1, Aglio fresco g 1, Prezzemolo g 3, Aceto balsamico IGP g 6, Zucchero g 3, Olive nere g 10, Capperi g 6	glutine, pesce	❄			IGP	
Filetto di scorfano gratinato	Filetti di scorfano g 180, Olio di oliva extravergine g 10, Prezzemolo g 2, Pane grattugiato bio g 34, Erba cipollina fresca g 3, Sale g 0,1, Sale profumato Bio g 6	glutine, latte, pesce, sesamo	❄	BIO			
Filetto di trota salmonata bio alla griglia	Filetto di trota salmonata Bio g 150	pesce	❄	BIO			
Frittura di mare	Misto pesce per frittura cong g 250, Olio di semi di girasole g 15, Sale g 0,1	glutine, molluschi, pesce, crostacei	❄				
Gamberi alla griglia	Gamberi g 270, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5	crostacei	❄	BIO			
Gamberoni al sugo con patate e cozze	Gamberoni g 200, Olio di oliva extravergine g 10, Patate IV gamma g 110, Prezzemolo g 2, Pomodori pelati g 80, Sale g 0,1, Cozze g 40, Misto per soffritto g 15	crostacei, uova, latte, pesce, soia, sedano, molluschi	❄				
Galletto alla birra	Galletto busto g 600, Birra g 50, Senape g 40, Sale profumato Bio g 10	glutine, senape		BIO			

***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	Colesterolo	% RAL
	266,0	1113,3	5,6	1,7	31,1	37,6	13,3	18,0	238,1	15,9	0,6	2,5	102,6	34,2
	319,8	1338,5	12,7	3,9	32,0	38,8	15,7	21,4	318,5	21,5	0,8	2,7	102,6	34,2
	345,7	1447,0	23,3	7,2	33,3	40,4	13,3	18,0	2796,1	100,0	1,5	5,4	102,6	34,2
	128,7	538,7	/	/	22,1	26,7	4,5	6,1	60,0	4,0	/	/	82,5	27,5
	313,4	1311,7	7,3	2,2	34,0	41,2	16,5	22,5	368,9	24,6	/	/	375,0	100,0
	282,8	1183,7	7,8	2,4	36,7	44,5	11,6	15,8	2359,2	100,0	/	/	405,0	100,0
	384,2	1608,3	29,6	9,2	35,4	42,9	13,8	18,8	427,4	28,5	2,8	10,7	343,2	100,0
	642,4	2689,1	5,8	1,8	135,3	100,0	7,6	10,4	4367,0	100,0	/	/	402,0	100,0

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
SECONDI PIATTI							
Galletto alla diavola con patate novelle	Galletto busto g 600, Patate IV gamma g 50, Senape g 40, Peperoncino macinato g 2, Sale profumato Bio g 10	senape		BIO			
Hamburger di bovino nazionale bio alla griglia	Hamburger di bovino nazionale Bio g 150		❄	BIO			
Medaglione di bovino adulto marchigiano IGP al pepe verde	Filetto di Marchigiana B.A. IGP g 250, Olio di oliva extravergine g 10, Sale g 2, Pepe verde g 4, Fondo bruno g 2	glutine, latte, sedano, solfiti				IGP	
Merluzzo alla livornese	Filetto di merluzzo g 180, Olio di oliva extravergine g 10, Aglio fresco g 2, Cipolla IV gamma g 10, Prezzemolo g 3, Crostini g 30, Olive nere g 20, Salsa di pomodoro g 70	glutine, pesce, sedano	❄				
Moscardini alle verdure	Moscardini g 225, Olio di oliva extravergine g 10, Sale g 0,1, Basilico fresco g 3, Patate IV gamma g 20, Zucchine Bio g 70, Pomodori bio g 40, Misto per soffritto g 15	crostacei, uova, latte, pesce, soia, sedano, molluschi	❄	BIO			
Orata stufata e olive taggiasche	Filetto di orata g 170, Fondo di pesce g 2, Olio di oliva extravergine g 10, Farina di frumento 00 g 5, Aglio fresco g 2, Pomodori Bio g 15, Erba cipollina fresca g 3, Olive taggiasche g 10	pesce, sedano, crostacei, glutine	❄	BIO			
Pescatrice gratinata in panure aromatica	Coda di rospo/pescatrice g 250, Olio di oliva extravergine g 10, Prezzemolo g 2, Pane grattugiato Bio g 34, Erba cipollina fresca g 3, Sale g 0,1, Sale profumato Bio g 6	glutine, latte, sesamo, pesce	❄	BIO			
Pescatrice in salsa di mare	Coda di rospo/pescatrice g 150, Olio di oliva extravergine g 10, Polpo g 330, Farina di frumento 00 g 10, Aglio fresco g 2, Cipolla IV gamma g 5, Pomodori Bio g 20, Vongole g 40, Gamberi g 25, Seppie g 45, Sale g 0,1, Cozze g 40	crostacei, glutine, pesce, molluschi	❄	BIO			

***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	Colesterolo	% RAL
	670,4	2806,5	13,1	4,1	136,2	100,0	8,1	11,0	4365,7	100,0	0,8	3,1	402,0	100,0
	305,7	1279,7	/	/	27,2	32,9	21,9	29,9	76,5	5,1	/	/	106,5	35,5
	421,4	1763,9	2,3	0,7	51,9	62,9	22,7	31,0	890,3	59,3	1,1	3,8	175,0	58,3
	389,0	1628,3	20,2	6,3	35,2	42,7	18,6	25,4	312,7	20,8	2,9	11,1	70,5	23,5
	280,2	1172,8	7,7	2,4	30,4	36,7	14,2	19,4	8,9	0,6	1,9	7,3	/	/
	276,7	1158,3	4,8	1,5	34,6	41,9	13,2	18,0	118,5	7,9	0,6	2,3	119,0	39,7
	415,7	1740,1	21,8	6,8	52,4	63,5	13,2	18,0	2580,1	100,0	1,5	5,4	/	/
	393,4	1646,6	12,7	3,9	52,8	63,9	14,6	20,0	292,2	19,5	0,5	1,9	192,2	64,1

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
SECONDI PIATTI							
Pesce spada	Trance/Filone pesce spada g 250, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5	pesce	❄	BIO			
Pollo biologico	Petto di pollo Bio g 140, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5			BIO			
Pollo al curry con riso pilaf	Petto di pollo g 180, Olio di oliva extravergine g 10, Farina di frumento 00 g 20, Pepe g 0,1, Riso parboiled g 50, Curry g 4, Sale g 0,1, Amido di mais g 3, Brodo vegetale g 3	glutine, latte, sedano					
Pollo al mattone	Petto di pollo g 140, Olio di oliva extravergine g 10, Cipolla IV gamma g 10, Pepe g 0,1, Succo di limone g 20, Peperoncino macinato g 1						
Pollo scaloppato con crudo di Parma e pinoli	Petto di pollo g 190, Olio di oliva extravergine g 5, Prosciutto crudo di Parma DOP g 20, Pinoli g 4, Fondo bruno g 2	frutta secca, glutine, latte, sedano, solfiti			DOP		
Roast beef di bovino adulto marchigiano IGP	Lombata di Marchigiana B.A. IGP g 160, Olio di oliva extravergine g 15, Rosmarino fresco g 10					IGP	
Roast beef con petali di Parmigiano e pomodorini	Lombata di Marchigiana B.A. IGP g 160, Olio di oliva extravergine g 15, Limoni g 30, Pomodori Bio g 50, Parmigiano Reggiano DOP g 30	latte		BIO	DOP	IGP	
Rollè di tacchino	Rollè di tacchino fresco g 300, Prezzemolo g 2, Sale profumato Bio g 4, Fondo bruno g 2, Olio di oliva extravergine g 2	solfiti, glutine, sedano, latte		BIO			
Salmone in crosta di patate e semi papavero	Cuore di salmone g 200, Olio di oliva extravergine g 10, Patate IV gamma g 100, Uova misto pastorizzato Bio g 33, Pomodoro Bio g 60, Pepe g 0,1, Sale g 0,1, Parmigiano Reggiano DOP g 20, Semi di papavero g 5	pesce, latte, uova	❄	BIO	DOP		

***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	Colesterolo	% RAL
	363,5	1521,6	2,5	0,8	42,3	51,5	20,5	28,0	2190,0	100,0	/	/	175,0	58,3
	225,7	944,6	/	/	31,1	37,7	11,3	15,4	2065,8	100,0	/	/	93,8	31,3
	544,1	2277,6	61,1	18,9	46,0	55,8	12,8	17,5	148,1	9,9	1,6	6,2	120,6	40,2
	234,5	981,5	1,8	0,6	31,3	37,9	11,3	15,4	106,1	7,1	0,2	0,8	93,8	31,3
	300,2	1256,8	1,0	0,3	49,3	59,8	11,0	15,0	683,4	45,6	0,1	0,4	140,5	46,8
	359,3	1504,1	1,4	0,4	35,0	42,4	23,8	32,3	143,9	9,6	0,8	3,2	112,0	37,3
	475,1	1988,8	2,4	0,7	46,4	56,1	31,1	42,4	279,8	18,7	2,0	7,7	140,5	46,8
	264,6	1107,7	0,8	0,2	59,3	71,9	2,7	3,7	1674,4	100,0	0,1	0,4	114,0	38,0
	722,8	3025,8	22,6	7,0	57,2	69,3	44,9	61,2	149,9	10,0	3,1	12,0	183,3	61,1

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
SECONDI PIATTI							
Salsiccia	Salsiccia g 180, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5	sedano		BIO			
Sardine fritte su letto di lattuga romana al balsamico	Filetti di sardine g 140, Olio di oliva extravergine g 10, Lattuga romana g 5, Aceto balsamico g 5, Farina di frumento 00 g 20, Sale g 0,1	glutine, solfiti, pesce, molluschi	❄				
Saute di seppia e asparagi	Seppie g 250, Olio di oliva extravergine g 10, Aglio fresco g 10, Crostini g 30, Sale g 0,1, Asparagi g 80, Fondo di pesce g 1	glutine, sesamo, crostacei, latte, sedano, molluschi	❄				
Scaloppa alla parmigiana	Lonza di suino g 160, Olio di oliva extravergine g 5, Prezzemolo g 3, Pepe g 1, Prosciutto crudo di Parma DOP g 20, Pinoli g 4, Sale g 0,1, Fondo bruno g 1, Parmigiano Reggiano DOP g 30	frutta secca, glutine, latte, sedano, solfiti			DOP		
Spalla di San Secondo	Spalla di San Secondo g 200						
Spiedino di ali di pollo e pancetta	Spiedini di ali di pollo e pancetta g 300, Sale profumato Bio g 10			BIO			
Spiedino di calamari e gamberi	Spiedino di pesce g 225, Prezzemolo g 0,12, Pane Grattugiato Bio g 10, Limoni g 19,2, Sale fino g 0,01, Olio Extravergine di Oliva g 2,0	crostacei, sesamo, solfiti, latte, molluschi, glutine	❄	BIO			
Spiedino di carne misto	Spiedino di carne g 150, Olio di oliva extravergine g 2,0, Sale fino g 0,01						
Spiedino di sardine	Spiedino di sardine g 200, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5	latte, sesamo, glutine	❄	BIO			
Spiedini terra e mare	Spiedini terra e mare g 270, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5	crostacei, molluschi, solfiti	❄	BIO			

***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	Colesterolo	% RAL
	637,7	2669,6	1,1	0,3	27,7	33,6	58,1	79,1	3945,0	100,0	/	/	/	/
	307,4	1286,6	17,9	5,5	27,4	33,2	14,0	19,1	160,5	10,7	0,5	1,9	105,0	35,0
	337,5	1412,6	19,1	5,9	40,2	48,8	11,1	15,2	402,1	26,8	2,6	10,0	275,3	100,0
	387,3	1621,3	1,0	0,3	44,0	53,3	23,1	31,4	713,0	47,5	0,5	1,9	118,7	39,6
	824,0	3449,3	/	/	42,2	51,2	72,8	99,3	/	/	/	/	/	/
	585,0	2448,9	/	/	91,4	100,0	24,4	46,9	3930,0	100,0	/	/	/	/
	210,2	879,9	13,4	4,1	31,5	38,2	3,4	4,6	396,8	26,5	1,4	5,3	337,5	100,0
	218,6	914,9	0,6	0,2	33,0	40,0	9,4	12,8	3,9	0,3	/	/	85,5	28,5
	398,0	1666,0	16,0	5,0	34,0	41,2	22,0	30,0	1965,0	100,0	/	/	/	/
	325,9	1364,2	17,6	5,5	38,4	46,5	11,3	15,4	1965,0	100,0	/	/	/	/

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
SECONDI PIATTI							
Spiedino di verdure	Spiedino di verdure g 200, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5			BIO			
Suprema di pollo in crosta di pistacchio	Petto di pollo fresco g 190, Olio di oliva extravergine g 15, Pistacchi sgusciati g 30, Misticanza g 20, Limoni g 5, Sale profumato Bio g 4, Citronette g 20	frutta secca		BIO			
Tagliata di bovino adulto Marchigiano IGP al rosmarino	Lombata di Marchigiana B.A. IGP g 250, Olio di oliva extravergine g 10, Rosmarino fresco g 4, Sale profumato Bio g 4			BIO		IGP	
Tagliata di tonno in crosta di pistacchi	Trance tonno g 280, Olio di oliva extravergine g 10, Limone g 30, Sale profumato Bio g 5, Pomodori secchi g 30, Sale g 0,1, Granella di pistacchi g 40	frutta secca, pesce, uova, soia, latte, arachidi		BIO			
Tiepido di polpo alla mediterranea	Polpo g 150, Olio di oliva extravergine g 10, Aglio fresco g 2, Cipolla IV gamma g 6, Pomodori Bio g 80, Merluzzo g 25, Acciughe sott'olio g 3, Rucola g 5, Capperi sottosale g 6, Sale g 0,1	pesce		BIO			
Tournedos agli ortaggi croccanti	Noce di Vitellone IGP g 220, Olio di oliva extravergine g 10, Sale profumato Bio g 5			BIO		IGP	
SALUMI E FORMAGGI							
Bresaola IGP	Bresaola Punta d'Anca IGP g 100					IGP	
Coppa Piacentina DOP	Coppa Piacentina DOP g 100				DOP		
Culatello IGP	Culatello IGP g 100					IGP	
Mortadella IGP	Mortadella IGP g 100					IGP	

***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	Colesterolo	% RAL
	248,2	1039,0	7,6	2,4	0,9	1,1	23,8	32,5	1965,0	100,0	/	/	/	/
	613,5	2567,9	7,1	2,2	48,9	59,2	43,3	58,9	1710,7	100,0	3,5	13,5	127,3	42,4
	429,0	1795,7	0,5	0,2	54,6	66,1	23,2	31,6	1795,1	100,0	0,3	1,2	175,0	58,3
	861,5	3606,3	17,3	5,3	72,1	87,4	56,0	76,4	1970,1	100,0	9,5	43,1	/	/
	221,1	925,6	5,6	1,7	22,2	26,9	12,2	16,6	480,4	32,0	1,0	3,8	223,4	74,5
	440,5	1844	5,9	1,8	53	64,2	22,8	32	2097	100	2,5	9,6	175	58,3
	174,7	731,3	1,0	0,3	34,0	41,2	4,3	5,9	2733,0	100,0	/	/	65,0	21,7
	398,3	1667,3	0,6	0,2	23,6	28,6	33,5	45,7	2285,0	100,0	/	/	96,0	32,0
	330,0	1381,4	/	/	33,0	40,0	22,0	30,0	140,0	9,3	/	/	/	/
	285,0	1193,0	/	/	15,0	18,2	25,0	34,1	1054,0	70,3	/	/	/	/

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
SALUMI E FORMAGGI							
Prosciutto crudo di Parma DOP	Prosciutto crudo di Parma DOP g 100				DOP		
Salame felino IGP	Salame felino IGP g 100					IGP	
Speck IGP	Speck IGP g 100					IGP	
Spianata romana	Spianata romana g 100						
Mozzarella di bufala DOP	Mozzarella di bufala DOP g 100	latte			DOP		
Formaggio Asiago DOP	Formaggio Asiago DOP g 100	latte, lattosio, uova			DOP		
Formaggio Gorgonzola DOP	Formaggio Gorgonzola DOP g 100	latte			DOP		
Formaggio Montasio DOP	Formaggio Montasio DOP g 100	latte, uova			DOP		
Formaggio Monte Veronese DOP	Formaggio Monte Veronese DOP g 100	latte			DOP		
Formaggio Parmigiano DOP	Formaggio Parmigiano DOP g 100	latte			DOP		
Formaggio Pecorino Toscano DOP	Formaggio Pecorino Toscano DOP g 100	latte			DOP		
Formaggio Provolone dolce DOP	Formaggio Provolone dolce DOP g 100	latte			DOP		
Formaggio Salvacremasco DOP	Formaggio Salvacremasco DOP g 100	latte			DOP		
Formaggio Taleggio DOP	Formaggio Taleggio DOP g 100	latte			DOP		
CONTORNI							
Bietole all'olio	Bietole L.I. g 180, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi	❄				

***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	Colesterolo	% RAL
	271,0	1134,4	/	/	26,0	31,5	18,5	25,2	2733,0	100,0	/	/	/	/
	375,1	1570,2	0,5	0,2	30,5	37,0	37,9	38,0	2502,0	100,0	/	/	95,0	31,7
	284,0	1188,8	0,5	0,2	30,0	36,4	18,0	24,5	2752,0	100,0	/	/	/	/
	374,0	1565,6	1,0	0,3	25,0	30,3	30,0	40,9	170,0	11,3	/	/	/	/
	240,7	1007,6	3,3	1,0	15,7	19,0	18,3	25,0	137,0	9,1	/	/	56,0	18,7
	356,0	1490,2	/	/	31,4	38,1	25,6	34,9	760,0	50,7	/	/	90,0	30,0
	358,8	1501,9	0,1	/	19,4	23,5	31,2	42,5	1450,0	96,7	/	/	87,0	29,0
	411,0	1720,4	/	/	30,3	36,7	32,2	43,9	757,0	50,5	/	/	100,0	33,3
	424,5	1777,0	/	/	33,0	40,0	32,5	44,3	60,0	4,0	/	/	/	/
	374,4	1567,2	/	/	36,0	43,6	25,6	34,9	446,0	29,7	/	/	95,0	31,7
	366,0	1532,1	/	/	28,5	34,5	28,0	38,2	1890,0	100,0	/	/	104,0	34,7
	373,7	1564,3	2,1	0,7	26,3	31,9	28,9	38,6	860,0	57,3	/	/	101,0	33,7
	368,0	1540,6	/	/	23,5	28,4	30,5	41,6	/	/	/	/	/	/
	305,6	1279,2	/	/	20,6	25,0	24,8	33,8	1153,0	76,9	/	/	90,0	30,0
	76,1	318,7	5,0	1,6	2,3	2,8	5,2	7,1	288,3	19,2	2,2	8,3	/	/

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
CONTORNI							
Broccoli	Broccoli L.I. g 180, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1		❄				✓
Broccoli aglio e olio	Broccoli L.I. g 200, Olio di oliva extravergine g 5, Aglio fresco g 2, Sale g 0,1		❄				✓
Carote baby	Carote baby g 180, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi	❄				
Carotine saltate al miele e timo	Carote L.I. g 180, Timo fresco g 1, Olio di oliva extravergine g 3, Pepe g 1, Miele g 5, Sale g 0,1		❄				✓
Cavolfiori	Cavolfiore L.I. g 180, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1		❄				✓
Cicoria all'olio	Cicoria g 180, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi	❄				
Cipolle gratinate	Cipolla L.I. g 300, Pane grattugiato Bio g 25, Sale profumato Bio g 0,1, Olio di oliva extravergine g 1	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi, sesamo, lattosio	❄	BIO			✓
Fagiolini all'olio	Fagiolini L.I. g 130, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi	❄				✓
Fagiolini al pomodoro	Fagiolini L.I. g 180, Salsa di pomodoro g 5, Pomodori Bio g 20, Sale g 0,1, Olio di oliva extravergine g 1	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi	❄	BIO			✓

***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	Colesterolo	% RAL
	95,4	399,3	5,6	1,7	5,4	6,5	5,7	7,8	25,5	1,7	5,6	21,5	/	/
	101,9	426,4	6,4	2,0	6,0	7,3	5,8	7,9	28,0	1,9	6,2	24,0	/	/
	107,6	450,6	13,7	4,2	2,0	2,4	5,0	6,8	174,9	11,6	5,6	21,5	/	/
	108,1	452,4	18,1	5,8	2,1	2,6	3,0	4,1	175,9	11,7	5,8	22,5	/	/
	90,7	379,8	4,9	1,5	5,8	7,0	5,4	7,3	18,3	1,2	4,3	16,6	/	/
	63,4	265,2	1,3	0,4	2,5	3,1	5,4	7,3	29,1	1,9	6,5	24,9	/	/
	193,5	810,1	41,5	12,9	5,9	7,2	0,4	0,5	202,9	13,5	6,1	23,1	/	/
	75,3	315,2	5,3	1,7	2,0	2,4	5,1	7,0	445,9	29,7	3,4	13,0	/	/
	49,3	206,3	8,5	2,6	3,0	3,6	0,4	0,5	617,2	41,1	5,0	19,1	/	/

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.

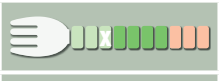
Come si legge una scheda nutrizionale vedi pag. 15 | Glossario, legenda allergeni e icone vedi pag. 16-17

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
CONTORNI							
Finocchi all'olio	Finocchio L.I. g 170, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,01		❄				✓
Melanzane gratinate	Melanzane L.I. g 300, Pane grattugiato Bio g 25, Sale profumato Bio g 0,1, Olio di oliva extravergine g 1	glutine, sesamo, lattosio	❄	BIO			✓
Melanzane grigliate	Melanzane L.I. g 220, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1						✓
Patate al forno	Patate pelate a cubetti g 270, Olio di oliva extravergine g 12, Sale profumato Bio g 0,1		❄	BIO			
Patate fritte	Patate stick prefritte g 200, Olio di semi di girasole g 5, Sale g 0,1		❄				
Peperoni gratinati	Peperoni L.I. g 270, Pane grattugiato Bio g 25, Sale profumato Bio g 0,1, Olio di oliva extravergine g 1	glutine, sesamo, lattosio	❄	BIO			✓
Peperoni grigliati	Peperoni L.I. g 220, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1		❄				✓
Spinaci olio e peperoncino	Spinaci L.I. g 200, Olio di oliva extravergine g 5, Peperoncino macinato g 2, Aglio fresco g 1, Sale g 0,1		❄				✓
Zucchine gratinate	Zucchine L.I. g 300, Pane grattugiato Bio g 25, Sale profumato Bio g 0,1, Olio di oliva extravergine g 1	glutine, sesamo, lattosio	❄	BIO			✓
Zucchine grigliate	Zucchine L.I. g 220, Olio di oliva extravergine g 5, Sale g 0,1		❄				✓
Zucchine alla maggiorana	Zucchine L.I. g 180, Olio di oliva extravergine g 15, Pepe g 0,1, Maggiorana g 3, Sale g 0,1	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi	❄				✓

***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	Colesterolo	% RAL
	60,0	251,0	1,7	0,5	2,0	2,5	5,0	6,8	243,6	16,2	3,7	14,4	/	/
	120,3	503,7	23,8	7,4	5,3	6,4	0,4	0,5	241,9	16,1	8,8	33,5	/	/
	79,5	333,0	5,7	1,8	2,4	2,9	5,2	7,1	61,1	4,1	5,7	22,0	/	/
	349,4	1462,5	48,6	11,2	5,7	5,1	14,7	23,2	22,8	1,5	4,3	12,3	/	/
	223,8	936,6	36,0	11,2	4,2	5,1	7,0	9,4	17,9	1,2	3,2	12,3	/	/
	162,6	680,6	34,1	10,8	4,5	5,4	0,9	1,3	244,9	16,3	3,4	13,0	/	/
	117,8	493,2	14,7	4,6	2,0	2,4	5,7	7,7	69,9	4,7	2,0	7,6	/	/
	109,8	459,5	6,2	1,9	6,8	8,2	6,4	8,7	204,2	13,6	3,9	14,6	/	/
	108,3	453,4	20,2	6,3	5,9	7,2	0,4	0,5	166,9	11,1	4,9	17,3	/	/
	70,7	296,1	3,1	1,0	2,9	3,5	5,2	7,1	6,1	0,4	2,9	11,0	/	/
	157,3	658,4	2,7	0,8	2,4	2,9	15,2	20,7	6,0	0,4	2,5	9,6	/	/

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

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
INSALATE							
Emiliana	Insalata verde IV gamma L.I. g 40, Carote IV gamma L.I. g 20, Pomodori Bio g 30, Olive nere g 15, Rucola IV gamma g 10, Bresaola Punta d'Anca IGP g 50, Funghi champignon g 30, Parmigiano Reggiano DOP g 20	latte		BIO	DOP	IGP	
Estiva	Insalata verde IV gamma L.I. g 60, Tonno sott'olio g 50, Carote IV gamma L.I. g 20, Pomodoro Bio g 10, Zucchine Bio g 20, Capperi g 10, Uova sode Bio g 55	pesce, uova		BIO			
Farro & Co.	Farro g 125, Carote IV gamma L.I. g 94, Erba cipollina fresca g 8, Sale g 0,1, Peperoni Bio g 94, Zucchine Bio g 94	glutine, senape, sesamo, soia, lupini		BIO			
Freschezza	Insalata verde IV gamma L.I. g 60, Pomodori Bio g 40, Robiola g 50, Fagiolini L.I. g 30, Pompelmo rosa g 50	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi		BIO			
Gustosa	Insalata verde IV gamma L.I. g 40, Carote IV gamma L.I. g 20, Valeriana L.I. g 10, Radicchio rosso g 20, Pomodori Bio g 10, Gamberi precotti g 45	pesce		BIO			
Mediterranea	Fagiolini g 40, Patate IV gamma g 30, Tonno sott'olio g 40, Mozzarella g 30, Carote L.I. g 30, Rucola IV gamma g 10, Zucchine Bio g 30	glutine, latte, uova, pesce, soia, sedano, crostacei, molluschi		BIO			

***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	Colesterolo	% RAL
	225,9	945,5	3,6	1,1	27,1	32,8	11,5	15,5	1490,6	99,4	4,0	15,4	51,5	17,2
	180,0	753,4	10,0	3,1	21,6	26,2	5,9	8,2	198,4	13,2	2,0	7,7	13,5	4,5
	515,6	258,2	98,7	30,9	22,2	26,9	303,5	4,7	147,3	9,8	13,6	52,3	/	/
	194,6	814,7	7,1	2,2	11,7	14,1	13,3	18,1	665,3	44,4	2,8	10,8	45,0	15,0
	52,3	218,7	4,5	1,4	7,6	9,2	0,4	0,6	90,7	6,0	2,1	7,7	67,5	22,5
	200,7	839,9	11,2	3,5	18,1	22,3	9,3	12,5	226,1	15,1	3,0	11,5	25,8	8,6

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

Denominazione ricetta	Ingredienti	Allergeni*	Surgelati	BIO	DOP	IGP	Lotta intergrata
INSALATE							
Orzo & Co.	Orzo perlato Bio g 60, Carote IV gamma L.I. g 34, Mela bio g 68, Pepe g 0,1, Noci sgusciate g 4, Sedano IV gamma g 26, Sale g 0,1, Asparagi g 52	glutine, senape, sesamo, soia, lupini, frutta secca, sedano	❄	BIO			
Passione	Melanzane L.I. g 40, Zucchine Bio g 30, Pomodori Bio g 30, Peperoni L.I. g 20, Parmigiano Reggiano DOP g 30, Rucola IV gamma g 10	latte		BIO	DOP		
Primavera	Insalata verde IV gamma L.I. g 60, Prosciutto cotto g 40, Carote IV gamma L.I. g 20, Pomodoro Bio g 10, Zucchine Bio g 20, Olive nere g 20, Emmenthal g 40, Rucola IV gamma g 10	latte		BIO			
Primula	Insalata verde IV gamma L.I. g 60, Carote IV gamma L.I. g 20, Pomodori Bio g 10, Olive verdi g 10, Rucola IV gamma g 10, Tonno sott'olio g 40, Mozzarella g 60, Zucchine Bio g 20	pesce, latte		BIO			
Sapori	Spinacini g 20, Crostini di pane integrale g 20, Salmone affumicato g 60, Germogli di soia g 20, Fagioli Spagna al naturale g 40, Soia verde g 20	glutine, pesce, 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	Colesterolo	% RAL
	291,2	1219,0	54,7	17,0	9,7	11,8	3,7	5,1	76,4	5,1	9,4	36,5	/	/
	135,3	566,4	3,9	1,2	12,3	14,8	7,9	10,6	153,2	10,2	2,0	7,8	28,5	9,5
	318,4	1332,6	5,4	1,7	21,4	25,9	23,4	31,9	910,5	60,7	2,5	9,6	64,8	21,6
	261,1	1092,8	6,5	1,9	23,9	29,1	15,5	21,1	130,9	8,7	2,5	9,2	40,8	13,6
	201,2	842,1	18,5	5,7	22,7	27,5	4,1	5,5	1373,2	91,5	4,0	15,4	21,2	7,1

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
INSALATE							
Sapore di mare	Insalata verde IV gamma L.I. g 60, Carote IV gamma L.I. g 20, Pomodori Bio g 50, Zucchine Bio g 20, Sedano IV gamma g 20, Acciughe salate g 5, Seppie g 45	pesce, sedano	❄	BIO			
Tradizione	Insalata verde IV gamma L.I. g 60, Carote IV gamma L.I. g 30, Pomodori Bio g 30, Olive verdi g 10, Rucola IV gamma g 10, Formaggio Scamorza g 40, Patate IV gamma L.I. g 40, Funghi champignon g 30	latte		BIO			
Tricolore	Insalata verde IV gamma L.I. g 60, Carote IV gamma L.I. g 30, Pomodori Bio g 30, Ricotta vaccina g 80, Zucchine Bio g 40, Olive nere g 20, Rucola IV gamma g 10	latte		BIO			
L'Unica	Misticanza g 20, Pane g 60, Cipolla IV gamma g 30, Fagioli cannellini g 70, Sgombro sott'olio g 110	glutine, latte, sesamo, pesce					

***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	Colesterolo	% RAL
	69,7	291,9	5,7	1,7	10,1	12,2	0,7	1,0	278,1	18,5	2,6	9,6	53,0	17,7
	169,9	711,2	14,8	4,6	13,1	15,9	6,5	8,7	101,1	6,7	5,4	20,4	26,0	8,7
	190,0	795,4	8,6	2,6	12,5	15,0	11,8	16,0	127,8	8,5	3,3	12,3	25,6	8,5
	514,4	253,5	59,4	18,4	40,6	49,2	12,7	17,3	550,8	36,7	6,5	24,8	110,0	36,7

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 soft yogurt greco	Frozen Yopiù greco g 25, Latte intero UHT g 80						
Gelato tiramisu	Speedy tiramisu g 26, Latte intero UHT g 73						
Macedonia	Macedonia IV gamma g 200						
Smoothies albicocca	Albicocca g 40, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90			BIO			
Smoothies ananas	Ananas IV gamma g 40, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90			BIO			
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			BIO			
Smoothies frutta mista	Macedonia IV gamma g 40, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90			BIO			
Smoothies kiwi e mela	Kiwi g 30, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90, Mela Bio g 10			BIO			
Smoothies melone	Melone g 40, Latte intero fresco Bio g 180, Base smoothy g 55, Acqua g 90			BIO			

***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	Colesterolo	% RAL
	147,8	618,7	25	7,7	3,7	4,4	3,7	5	37,7	2,5	0,8	3,2	11,2	3,7
	155,5	650,9	24,9	7,7	4,1	4,9	4,4	6,0	34,4	2,3	0,1	0,5	10,2	3,4
	95	397,7	22	6,8	0,4	0,5	0,6	0,8	4	0,3	4	15,4	/	/
	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	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
	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

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 princípi 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 circa1.500 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

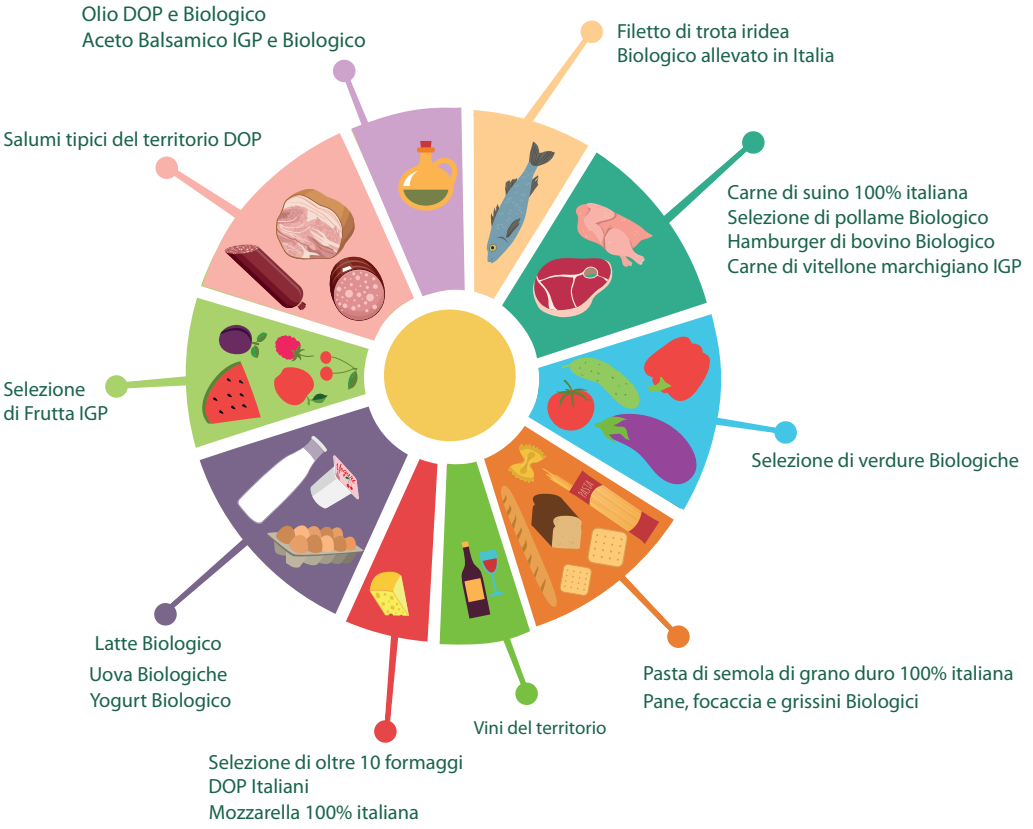
Promuoviamo l'utilizzo di prodotti frutto del lavoro di cooperative sociali che favoriscono l'inserimento nel mercato del lavoro di persone socialmente svantaggiate.

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 BUCCIANTI
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

FONDAZIONE ADI

www.expo2015.cir-food.it

Materiale stampato su carta riciclata 100% Cyclus offset

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

TRACCE
alla scoperta dei sapori

è un marchio di

CIR food
COOPERATIVA ITALIANA DI RISTORAZIONE

EXPO MILANO 2015
NUTRIRE IL PIANETA
ENERGIA PER LA VITA

Concessionario Ufficiale