

**Allegato B - SEZIONE ALIMENTI**

<b>NUMERO E VOCE</b>	<b>AZIONE</b>	<b>INDICAZIONI NUTRIZIONALI</b>
<b>1</b> <b>Frutta</b>	Offrire frutta fresca o in macedonia.	Non aggiungere zucchero, liquori o frutta sciropata nella preparazione delle macedonie. Eventualmente aggiungere frutta secca/semi (noci, mandorle, pinoli, ecc.)
<b>2</b> <b>Verdura e ortaggi</b>	Garantire quotidianamente porzioni di verdura. Preferire l'utilizzo di prodotti freschi rispetto a quelli conservati, con l'eccezione dei prodotti surgelati. Offrire regolarmente un'opzione di zuppe di verdura, passati, minestrone.	Proporre verdure crude, cotte, grigliate, al forno, al vapore. Limitare le aggiunte di olii e di grassi. Mettere a disposizione del cliente, per il condimento, olio extravergine di oliva, aceto anche balsamico, erbe aromatiche, spezie
<b>3</b> <b>Pane</b>	Garantire l'offerta quotidiana di pane a ridotto contenuto di sale (uguale o inferiore 1,7% riferito alla farina), in piccola pezzatura. Rendere disponibile pane integrale o ai cereali.	Evitare di servire pane con il coperto prima del piatto, ma servirlo in abbinamento alla preparazione gastronomica. Evitare di offrire crackers, focacce, grissini o altri prodotti da forno al posto del pane.
<b>4</b> <b>Cereali (pasta, riso, orzo, farro, ecc.)</b>	Offrire quotidianamente porzioni di pasta, riso o altri cereali (farro, orzo, quinoa, couscous), preferendo quelli integrali.	Preferire condimenti semplici a base di legumi o verdure (pomodoro, cavolfiore, zucchine, melanzane, cime di rapa, erbe aromatiche, pesto, ecc.) o pesce. Evitare sughi a base di panna, pancetta, burro.
<b>5</b> <b>Legumi</b>	Offrire regolarmente piatti a base di legumi: zuppe, primi piatti asciutti, polpette, sfornati, farinata di ceci, hummus, ecc.	Proporli come alternativa alle carni o altri alimenti di origine animale, e non come contorno.
<b>6</b> <b>Formaggi</b>	Preferire l'uso di formaggi freschi (mozzarella, ricotta, stracchino, crescenza, primosale).	Il formaggio è un secondo piatto e non un'aggiunta.
<b>7</b> <b>Carni, pesce, uova, salumi</b>	Proporre il pesce, sia fresco che surgelato. Preferire carni magre e prevedere sempre la scelta di quelle bianche (pollo, tacchino, coniglio).	Limitare le preparazioni fritte, tipo cotoletta alla milanese o frittura mista. Preferire preparazioni semplici. Ridurre la presenza in menù e in tutte le preparazioni di salumi e affettati.
<b>8</b> <b>Grassi da condimento</b>	Preferire i grassi da condimento di origine vegetale: olio di oliva/oli di semi (gisasole o arachide) per cucinare e olio oliva o extra vergine per condire	Limitare l'uso di grassi da condimento di origine animale (burro, panna, lardo, strutto). Evitare olio di semi vari. Usare i condimenti preferibilmente a crudo.
<b>9</b> <b>Condimenti e Salse</b>	Limitare l'uso di salse ricche di sodio (ketchup, salsa di soia) e ad alto contenuto di grassi (es. maionese o burro).	Insaporire i cibi con erbe aromatiche e spezie.
<b>10</b> <b>Zuccheri</b>	Non aggiungere zucchero, liquori o frutta sciropata nella preparazione delle macedonie.	
<b>11</b> <b>Sale</b>	Utilizzare sale iodato. Ridurre la dose di sale nell'acqua di cottura.	Limitare l'uso del sale nelle preparazioni a favore di spezie e aromi.
<b>12</b> <b>Bevande</b>	Acqua	Consigliare l'acqua invece delle bevande zuccherate e succhi di frutta al pasto.
<b>13</b> <b>Dessert</b>	Ridurre l'offerta di dolci	Favorire l'offerta di frutta fresca o macedonia o frutta secca


**Allegato B -SEZIONE PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE**

LETTERA E VOCE	AZIONE	INDICAZIONI NUTRIZIONALI
<b>A</b> <b>COTTURA</b>	Privilegiare le cotture leggere: al vapore, al cartoccio, al forno, forno a microonde, arrosto o alla piastra.	Usare utensili che consentano di limitare le quantità di grassi impiegati (es. tegami antiaderenti). Evitare le cotture ad alte temperature .
<b>B</b> <b>PREPARAZIONE PANINI</b>	Utilizzare pane a ridotto contenuto di sale, anche integrale, farcito con un ingrediente a scelta tra pesce/formaggi freschi/carne/uovo/legumi/affettato, abbinato alle verdure (crude, grigliate o lessate) e senza aggiunta di salse tipo maionese o burro. Pezzatura pane 80-100g	Al fine di rendere più appetibili le preparazioni, è consentito l'uso di piccole quantità di ricotta, yogurt, salse a base di vegetali (paté di olive, di carciofi) e olio extra vergine di oliva. VEDI ESEMPI ALLEGATI
<b>C</b> <b>PREPARAZIONE INSALATE</b>	Insalate miste con verdure crude, grigliate o lessate e aggiunta di alimenti proteici (legumi, formaggi, uova, affettati, carne, pesce ) - non in associazione fra loro - ed eventualmente arricchita con frutta secca, crostini, semi.	Per il condimento offrire olio extravergine di oliva, sale iodato, aceto anche balsamico, yogurt al naturale, erbe aromatiche, spezie. Variare spesso le proposte di verdure ed ingredienti. VEDI ESEMPI ALLEGATI
<b>D</b> <b>PREPARAZIONE PIATTI GASTRONOMICI</b>	<p><b>Tutti i piatti unici si abbinano a verdura e frutta, meglio se fresche di stagione.</b></p> <p>Offrire <b>primi piatti</b> di pasta - preferibilmente integrali - conditi in modo semplice senza panna, soffritti e grassi animali. La pasta può alternarsi ad altri cereali (es.: riso o farro, ecc ) anche integrali.</p> <p>Offrire <b>zuppe o minestre</b> di verdura e/o di legumi con pasta, riso o altri cereali. offrire primi piatti come piatti unici a base di pasta, di riso, zuppe di legumi con o senza pasta e/o cereali (es. maltagliati con i fagioli, torte salate, spaghetti allo scoglio, timballi, insalate di riso o pasta, paella, risotti con legumi o con frutti di mare...).</p> <p><b>Pizza</b> al pomodoro o comunque condita in modo semplice, con verdure e anche senza formaggio.</p> <p>Offrire <b>secondi piatti</b> a base di carne o pesce o legumi con le modalità del piatto unico (es.: spezzatino con patate, zuppa di pesce, polenta con carne o pesce, farinata di ceci).</p> <p>Almeno un piatto di carne bianca e di pesce, cotto alla griglia, al forno o comunque in modo semplice.</p>	
<b>E</b> <b>SOMMINISTRAZIONE</b>	Rendere disponibile l'opzione della "mezza porzione", proponendo piatti in porzione normale e piccola. Mettere a disposizione del cliente, per il condimento, olio extravergine di oliva, aceto anche balsamico, erbe aromatiche, spezie. Offrire la saliera solo su richiesta. Mettere a disposizione dei clienti caraffe di acqua di rete. Evitare di servire pane con il coperto prima del piatto, ma servirlo in abbinamento alla preparazione gastronomica.	

## ESEMPI DI PANINI

PANINO PRIMAVERA	pane integrale - crescenza - Asparagi lessati - Pomodori secchi
PANINO CIPOLLOTTO	pane di segale – frittata al forno alle Cipolle rosse - stracchino - Rucola - Origano
PANINO VEGETARIANO	pane integrale – ricotta - Zucchine grigliate - peperone grigliato o arrostito in forno Erba cipollina
PANINO SUDAMERICANO	pane integrale - petto di tacchino grigliato - Pomodori a fette - avocado - Succo di lime o lime - Peperoncino fresco o in polvere
PANINO GRECO	pane arabo all'avena o pita greca - tonno al naturale sgocciolato - yogurt greco cetriolo tagliato a fettine
PANINO VALTELLINA	pane integrale – bresaola – pomodoro – Lattuga – rucola - Olio extravergine d'oliva
PANINO ALL'UOVO	pane di segale – uova - Carote julienne – lattuga – basilico - Olio extravergine d'oliva
PANINO VEGETARIANO	pane integrale – ricotta - Zucchine grigliate - peperone grigliato o arrostito - Erba cipollina - Olio extravergine d'oliva
PANINO AL TACCHINO	pane - petto di tacchino grigliato - Pomodori a fette - avocado in crema - Succo di lime o lime - Peperoncino
PANINO AI LEGUMI	pane arabo - polpette di ceci e melanzane cotte al forno - Lattuga - Pomodoro Cipolle in sottili anelli

## ESEMPI DI INSALATE

INSALATA	tonno, gamberetti e verdure
INSALATA	sgombro e verdure
INSALATA	legumi (fagioli, ceci ecc.) e verdure
INSALATA	uovo e verdure (insalata mista, fagiolini ecc..)
INSALATA	formaggio fresco e verdure