



## INDICAZIONI PER L'APPLICAZIONE DEL MENÙ

- ❶ Ogni pasto comprende una porzione di pane **non addizionato di grassi** (strutto, oli vegetali, burro) e acqua potabile o minerale.
- ❶ E' consigliabile per i primi, utilizzare anche pasta integrale, riso integrale o parboiled, farro, orzo, miglio, avena, couscous, ecc. **È preferibile evitare le paste ripiene (lasagne, tortellini, ecc.)**
- ❶ Per carne bianca si intende pollo, tacchino e coniglio; per carne rossa lonza/arista e vitellone/manzo. Si consiglia di acquistare carne fresca e/o surgelata, e/o sottovuoto e/o congelata con un tenore in grassi  $\leq$  al 10%, **priva di additivi e grassi aggiunti** presenti invece nei prodotti precucinati. **Sono da evitare affettati e salumi** alimenti ricchi di additivi quali glutammato, nitriti e nitrati, ingredienti il cui consumo, in particolar modo per bambini/ragazzi, deve essere moderato.
- ❶ I formaggi possono essere sia freschi che stagionati. **Da escludere tutta la categoria dei formaggi fusi (formaggini, sottilette, ecc.)**.
- ❶ La scelta del pesce deve essere tra: merluzzo, nasello, sogliola, platessa, pesce spada, halibut, ventresca,...scegliendo le parti con meno o senza lisce. **Da escludere il pesce preimpanato e/o prefritto (bastoncini, crocchette, ecc.)**. Il tonno in scatola all'olio extravergine d'oliva può essere consumato massimo due volte al mese.
- ❶ **Il contorno può essere consumato anche all'inizio del pasto**; scegliere tra verdure fresche e/o surgelate, alternando i tipi durante la settimana e rispettando il più possibile la stagionalità. **Da evitare la verdura in scatola**. Il contorno di patate può essere proposto, **due volte al mese**, dopo un primo in brodo. Si consiglia di utilizzare patate fresche e/o surgelate purché **prive, quest'ultime, di grassi aggiunti**.  
I legumi possono sostituire un secondo per il loro quantitativo di proteine oppure costituire insieme ai cereali un piatto unico (pasta e fagioli, riso e lenticchie, crema di piselli con crostini, ecc.)
- ❶ E' consigliabile consumare frutta fresca di stagione, **evitando quella in scatola**. Il dolce va consumato come merenda e non a fine pasto.
- ❶ Limitare l'utilizzo del sale (preferendo quello arricchito in iodio), **non usare i preparati per brodo/dadi contenenti grassi vegetali idrogenati e non e di glutammato monosodico** e incentivare l'uso di spezie ed erbe aromatiche.
- ❶ È consigliabile come condimento utilizzare sempre olio extravergine d'oliva a crudo.
- ❶ Per motivi contingenti, quali la mancata consegna o l'imprevisto deperimento delle derrate, è possibile lo scambio del menu tra due giorni della stessa settimana.
- ❶ Per la **merenda** alternare tra le tipologie indicate nel prospetto merende per asili nido e scuole d'infanzia.