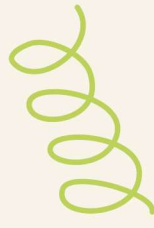




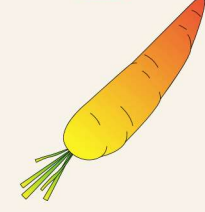
CONSIGLI PER LA CENA MENU' ESTIVO



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
PRIMA SETTIMANA DAL 15 AL 19 SETTEMBRE DAL 13 AL 17 OTTOBRE	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO ASCIUTTO LEGUMI VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CARNE PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CON LEGUMI UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO PESCE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE
SECONDA SETTIMANA DAL 22 AL 26 SETTEMBRE	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO IN BRODO CARNE PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO PESCE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CON LEGUMI UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO LEGUMI VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE
TERZA SETTIMANA DAL 29 SETTEMBRE AL 03 OTTOBRE	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CON LEGUMI UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO CARNE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO PESCE PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO LEGUMI VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE
QUARTA SETTIMANA DAL 06 AL 10 OTTOBRE	PRIMO PIATTO SECONDO PIATTO CONTORNO PANE FINE PASTO IN BRODO CON LEGUMI UOVA VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO FORMAGGIO VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO LEGUMI VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	ASCIUTTO PESCE VERDURA DI STAGIONE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE	IN BRODO CARNE PATATE COMUNE FRUTTA DI STAGIONE



AUTHENTICA
la buona ristorazione



PRIMI PIATTI

ASCIUTTI

È consigliabile variare le tipologie di primi piatti, alternando diversi cereali come frumento, riso, mais, semola, cous cous, farro, orzo, grano saraceno, miglio, kamut, ecc.

È preferibile proporre anche le versioni integrali, poiché sono più ricche di fibre e contengono maggiori quantità di alcuni nutrienti importanti, come magnesio, fosforo e ferro.

Per quanto riguarda i condimenti dei primi piatti asciutti, si raccomanda di optare per sughetti semplici, preferibilmente a base di verdure. È bene evitare condimenti troppo elaborati, come quelli che contengono panna, formaggi o carni grasse (ad esempio, carbonara o pancetta). Nel caso si utilizzi il ragù, è preferibile scegliere carne magra.

Le paste ripiene andrebbero consumate solo occasionalmente, poiché si tratta di prodotti generalmente più ricchi di grassi saturi. È preferibile scegliere le varianti “di magro”, che risultano più leggere e salutari.

IN BRODO

È preferibile preparare i brodi per le minestre utilizzando verdure fresche o surgelate, poiché contengono meno sodio rispetto ai brodi di carne o a quelli ottenuti con dadi, preparati vegetali o altri prodotti contenenti glutammato monosodico o grassi vegetali idrogenati.

Durante il periodo primavera-estate, è consigliabile limitare il primo piatto in brodo a una sola volta a settimana, sostituendolo con un primo asciutto. In tal caso, è opportuno abbinare un contorno di verdure, evitando le patate.

SECONDI PIATTI

CARNE	PESCE	LEGUMI	FORMAGGIO
È preferibile scegliere carni cosiddette “bianche” (come pollo, tacchino e coniglio) rispetto alle carni rosse (come vitello, manzo, maiale e agnello), poiché un consumo eccessivo di queste ultime è associato a un aumento del rischio di malattie cronico-degenerative. Nel menù è quindi consigliato alternare carne bianca e carne rossa nelle diverse settimane. È opportuno evitare tagli grassi, frattaglie (come fegato, cervello, animelle, rognone, ecc.) e prodotti semilavorati prefritti, quali crocchette di pollo, polpette e simili.	Tra le diverse tipologie di pesce, è consigliato privilegiare il pesce azzurro o, in generale, le specie ricche di acidi grassi polinsaturi omega-3, noti per le loro proprietà antinfiammatorie e protettive nei confronti delle malattie cardiovascolari. È invece opportuno evitare il consumo di pesci di grossa taglia, poiché tendono ad accumulare maggiori quantità di contaminanti, come il metil-mercurio.	Sebbene siano di origine vegetale, i legumi apportano, oltre a buone quantità di amido e fibra alimentare, anche proteine, ferro e altri oligoelementi tipici degli alimenti di origine animale come carne, pesce e uova. Per questo motivo, possono essere considerati a tutti gli effetti un secondo piatto alternativo ai prodotti animali. È possibile utilizzare legumi sia freschi che secchi (come piselli, fagioli, ceci, cicerchie e lenticchie), proponendoli in diverse modalità: • come sostituti del secondo piatto, • come piatto unico, abbinati a un cereale (es. pasta e fagioli, riso e lenticchie, cous cous e ceci, ecc.). L’inserimento dei legumi come secondo piatto non esclude la presenza di un contorno di verdure al pasto.	È importante evitare l'utilizzo di formaggi fusi, come sottilette e formaggini, poiché contengono sali di fusione (fosfati, polifosfati e citrati di sodio) che legano il calcio, riducendone l'assorbimento da parte dell'organismo.

CONTORNI E FINE PASTO

VERDURA

È consigliabile variare il più possibile la tipologia di verdura, rispettando la stagionalità.

FRUTTA

È importante variare il più possibile la tipologia di frutta, rispettando la stagionalità, ed evitare l'aggiunta di zucchero.

PANE E CONDIMENTI

PANE

È opportuno utilizzare pane fresco privo di strutto, evitando i pani confezionati che generalmente contengono una maggiore quantità di sale e sono arricchiti con alcol per la conservazione. Si consiglia, inoltre, di preferire tipi di pane preparati con farine meno raffinate, come le farine tipo 1, tipo 2 o integrali.

CONDIMENTI

Per condire primi piatti, secondi e contorni, sia a crudo che a cotto, si consiglia di utilizzare olio extravergine di oliva. I condimenti di origine animale, come il burro, dovrebbero essere impiegati solo occasionalmente.

Per arricchire e variare i sapori, limitando al contempo l'uso del sale, è consigliabile l'aggiunta di erbe aromatiche e spezie. Si possono utilizzare sia quelle tipiche della dieta mediterranea, come prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia, aglio, cipolla, sedano, alloro e peperoncino, sia spezie tradizionali di altre culture, quali zenzero, curcuma e coriandolo.

L'uso del sale, sia durante la cottura che come condimento, dovrebbe essere ridotto al minimo, preferendo il sale iodato rispetto a quello non arricchito in iodio.