



“PRANZO GREEN”

24 novembre 2023



ALBERGHIERO
ROVERETO

PROGETTO : SCUOLE CHE PROMUOVONO SALUTE



Azione 1: QUESTIONARIO
Azione 2: I GIOVEDÌ' GREEN
Azione 3: GIORNATE A TEMA

CLASSI COINVOLTE:
4AC, 4AS

OBIETTIVO: rendere i
menu scolastici più sani

MENU A CONFRONTO

Menù dispensa

Antipasto

Bresaola della Valtellina all'olio e limone
Giardiniera in agrodolce e funghetti all'olio

Primo

Vellutata Argenteuil con crostini

Secondo

Bocconcini di pollo in umido alle verdure

Riso pilaf

Dessert

Tartelletta di frutta fresca

Menù green

Antipasto

Carpaccio di rapa rossa, rucola, insalata di finocchio e arancia

Primo

Crema di asparagi di Zambana, tubetti integrali soffiati e mandorle

Secondo

Pollo cotto a bassa temperatura con panure di Arachidi, carciofi e patate.

Dessert*

Tartelletta di grano saraceno all'olio extra vergine d'oliva e frutta fresca di stagione (gluten free)



Come renderesti più sani i menu scolastici?

62 responses



Alcune soluzioni

come si fa??

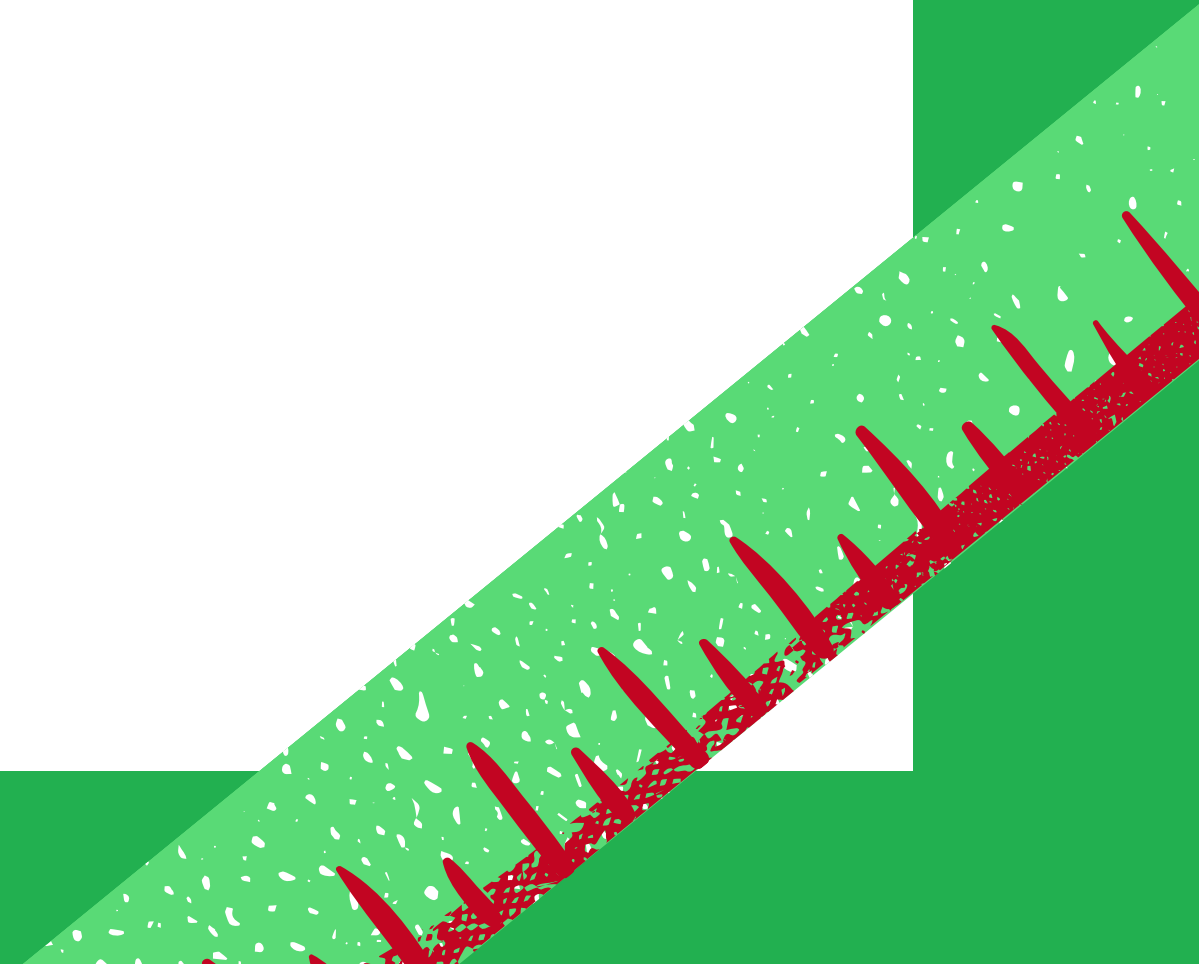
- dolci più sani magari a metà mattina
- cibi più buoni per evitare gli scarti
- variare materie prime
- dosi ponderate
- aumentare legumi
- biologico
- ridurre consumo carne
- scegliere prodotti del territorio (filiera corta, km0)
- diminuire i grassi
- aumentare i pasti a base di verdure
- prodotti a marchio certificato (IGP...)
- evitare materie raffinate
- stagionalità
- seguire regola dei 5 colori



Parole chiave

- ① DOPPIA PIRAMIDE
- ① SOSTENIBILITA'
- ① REGOLA DEI 5 COLRI
- ① ECONOMIA CIRCOLARE

- ① TERRITORIALITA'
- ① MARCHI DI QUALITA'
- ① CARBON FOOTPRINT



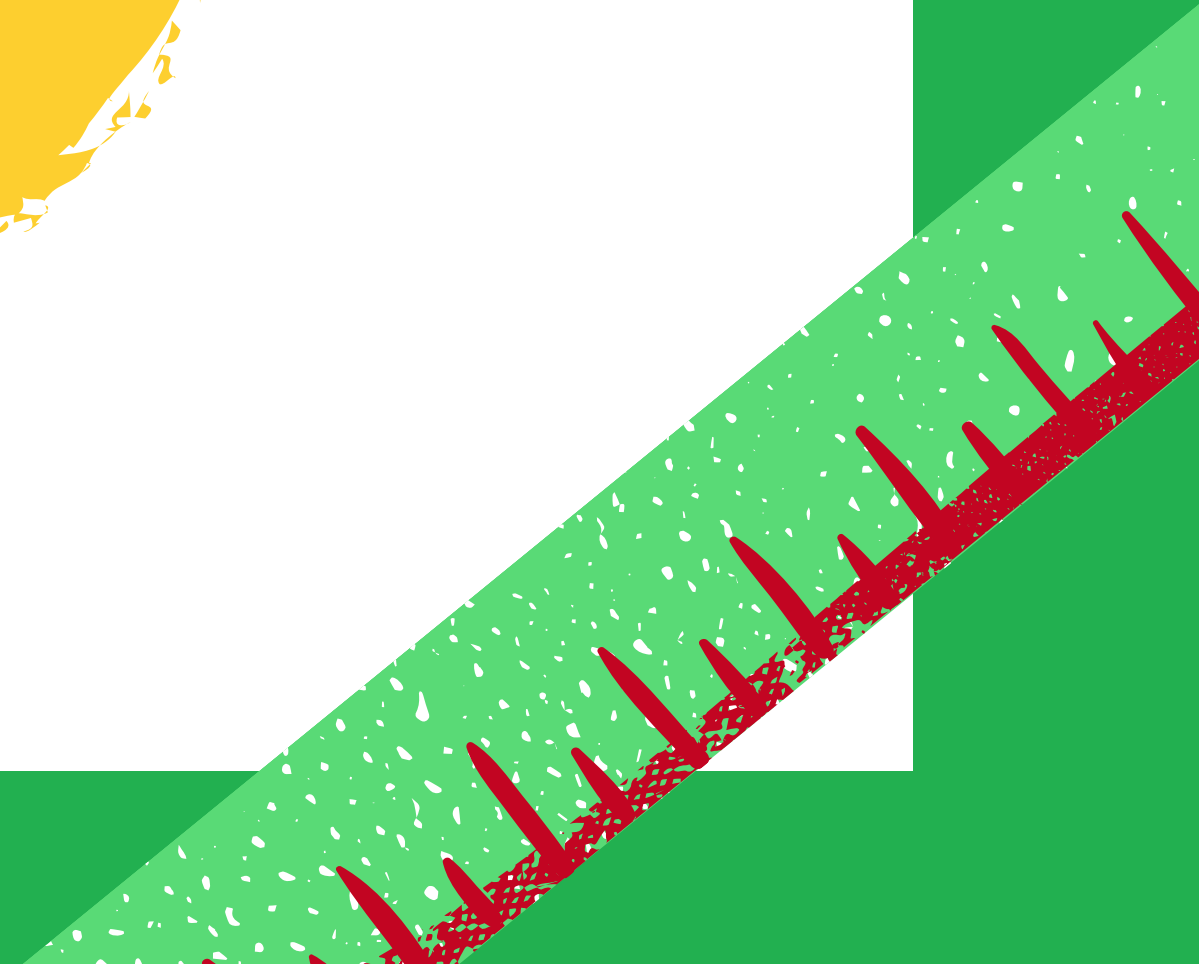


AGENDA 2030

CHI

CHE COSA

17
OBIETTIVI



Sostenibilità

Condizione di sviluppo, in grado di assicurare il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente senza compromettere quelli delle generazioni future

I 3 pilastri



Le 5 P



Le 5 R



Territorialità

16 marzo 2022



Km 0

Prodotto locale che viene venduto o somministrato max a 70km dal luogo di produzione

Filiera corta

Assenza di intermediari commerciali

Norme per la valorizzazione e la promozione dei prodotti agricoli e alimentari a chilometro zero e di quelli provenienti da filiera corta

Marchi di qualità

Sono certificazione di prodotto per garantire maggiore la qualità del prodotto al consumatore



15 colori del benessere



Ricchi di antiossidanti, cicatrizzano le ferite.



Ricchi di vitamina c e potassio



Ricchi di solforati



ricco di magnesio, presenza di vitamina H



ottimi per la vista e sono ricchi di vitamina c

Bloody Autumn

CATEGORIA: aperitivo/all day, medium drink
analcolico

INGREDIENTI

2cl purea di frutti di bosco
2cl spremuta di pompelmo rosa
2cl spremuta di ananas
2cl spremuta di melograno
3cl soda fatta con: 40cl tonica, 10cl bitter analcolico
6cl sciroppo di violetta
50cl acqua frizzante

TECNICA: shake&strain

GUARNIZIONE: bicchiere tumbler medio

CALORIE: 53,3 kcal



ANANAS:
vitamina C
sali minerali
manganese
tiamina



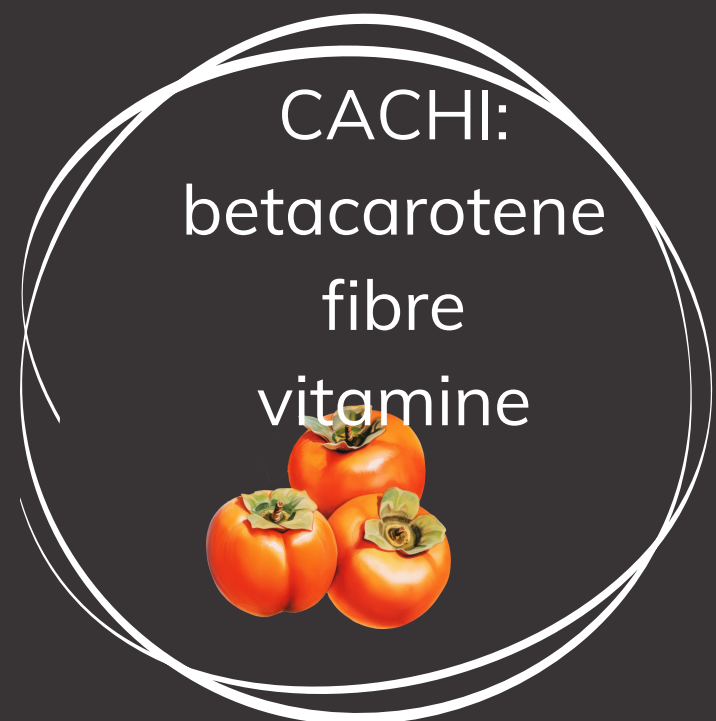
MELOGRANO:
vitamina A
vitamina C

POMPELMO ROSA:
vitamina C
sali minerali



FRUTTI DI BOSCO:
vitamine
polifenoli
fibre

Khaki



CATEGORIA: aperitivo/all day, short drink
analcolico

INGREDIENTI:
3cl spremuta di mandarino
3cl purea di cachi
2cl gin analcolico
3cl ginger beer

TECNICA: shake&strain

GUARNIZIONE: coppetta di cocktail/ iso glass

CALORIE: 49,3 kcal

Millefoglie di patate con tartare di salmerino

CATEGORIA: : finger food di benvenuto

SALMERINO:
grassi omega 3
sal minerali
vitamina B

TIMO:
vitamina K
calcio
ferro
fibre



INGREDIENTI:
15g filetto di salmerino
20g di patate
timo
buccia di agrumi
2g di olio extravergine di oliva
sale, pepe

GUARNIZIONE: rametto di timo

CALORIE: 55,3 kcal

Hummus di ceci con crackers integrale

CATEGORIA: : finger food di benvenuto

CECI:
proteine nobili
calcio
potassio

FARINA INTEGRALE:
fibre
vitamine gruppo B



INGREDIENTI:
20g ceci cotti
7g di farina 00
3 g farina integrale
semi di sesamo
aglio
2g di olio extravergine di oliva
sale

GUARNIZIONE: rametto di timo

CALORIE: 40 kcal

Millefoglie di sedano rapa, tartufo, topinambur e tuorlo

CATEGORIA: : Antipasto

SEDANO RAPA:
solo 23 kcal per 100g
calcio, fosforo
vitamine A,B

TOPINAMBUR:
vitamina A
fosforo
magnesio



INGREDIENTI:

70g sedano rapa

10g topinambur

2g tartufo

5g tuorlo d'uovo

3g di olio extravergine di oliva

5g formaggio grana padano

sale

GUARNIZIONE: foglie di lingua

CALORIE: 80 kcal

Vellutata di zucca con fagioli bianchi tubetti integrali soffiati

FAGIOLI
proteine
fibra
sali minerali

ZUCCA
alfa e beta-carotene
Vitamina A

SEMI DI ZUCCA
omega 3
ferro
vitamine C,E,K

CEREALI INTEGRALI
fibra
potassio
fosforo

ECONOMIA CIRCOLARE



ECONOMIA CIRCOLARE



CENTRO TAVOLA GREEN e...

La creazione dei QR CODE è dettata da una scelta ecologia



Anche i centro tavola e i segna tavolo sono creati con materiali naturali e di riciclo





VI SIAMO GRATI SE
COMPILERETE IL NOSTRO
QUESTIONARIO !

GRAZIE!

