



# “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\*

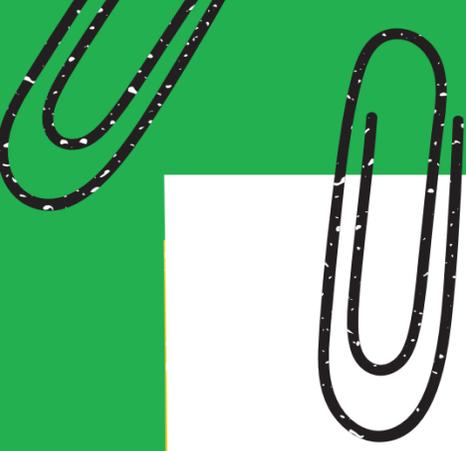
Tartelletta di grano saraceno all'olio extra vergine d'oliva e frutta fresca di stagione (gluten free)



# Alcune soluzioni

come si fa??

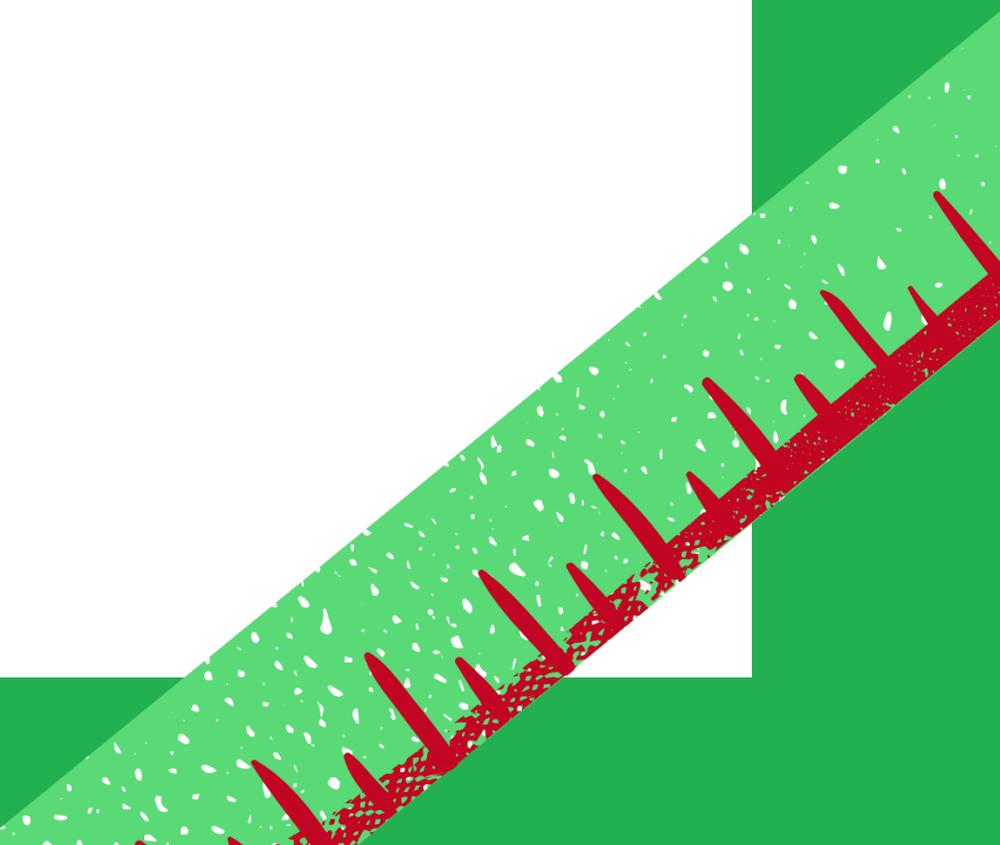
- dolci più sani magari a metà mattina
- cibi più buoni per evitare gli scarti
- variare materie prime
- dosi ponderate
- aumentare legumi
- biologico
- ridurre consumo carne
- scegliere prodotti del territorio (filiera corta, km0)
- diminuire i grassi
- aumentare i pasti a base di verdure
- prodotti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

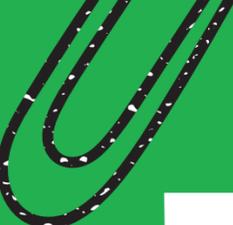


# Parole chiave

---

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

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



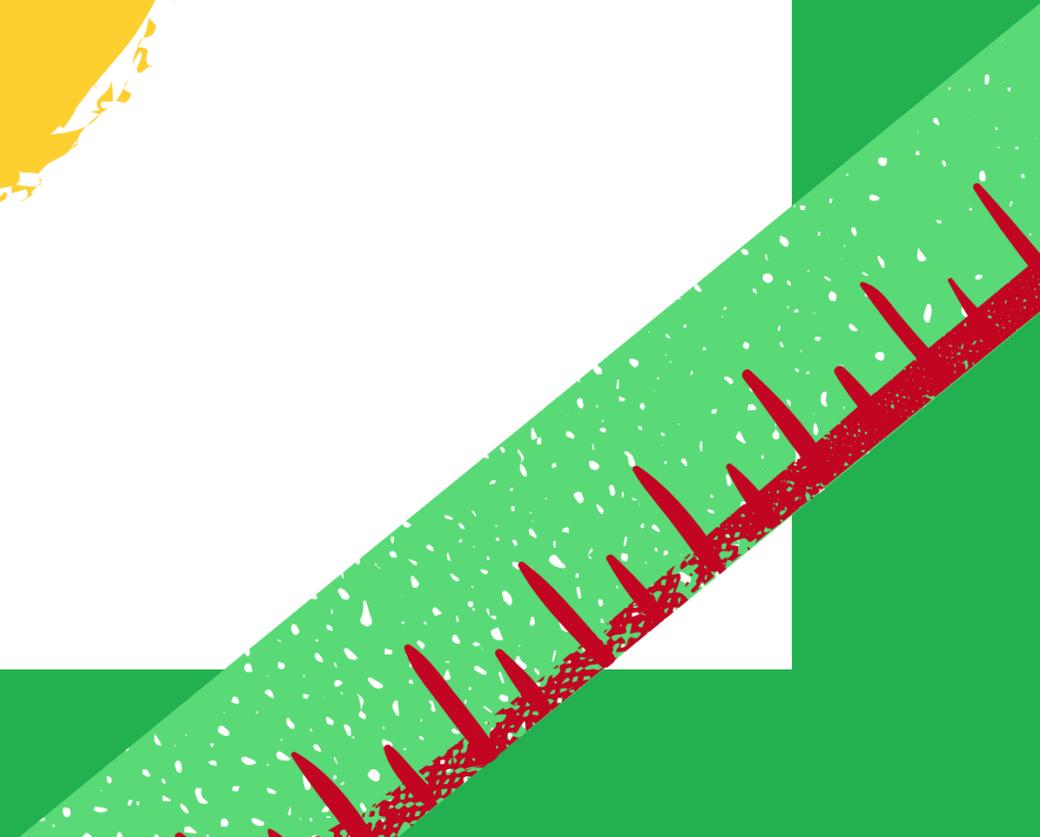
# AGENDA 2030

---

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



D.O.P.

D.O.C.G.

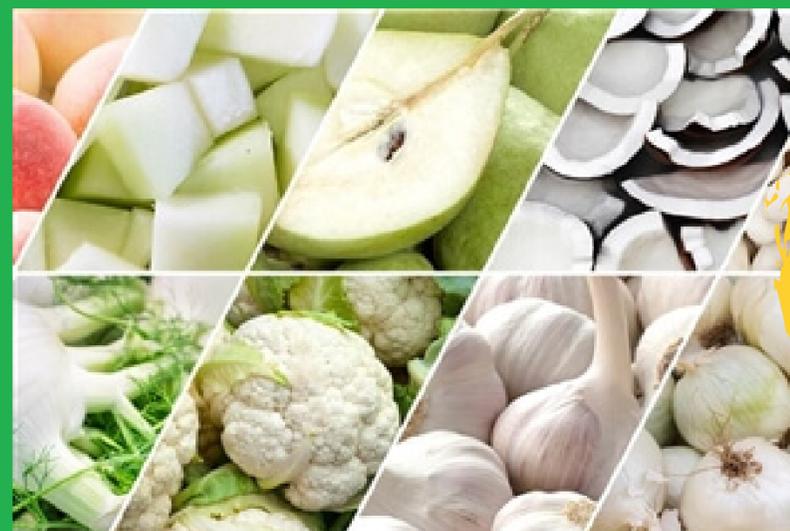
# 15 colori del benessere



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:

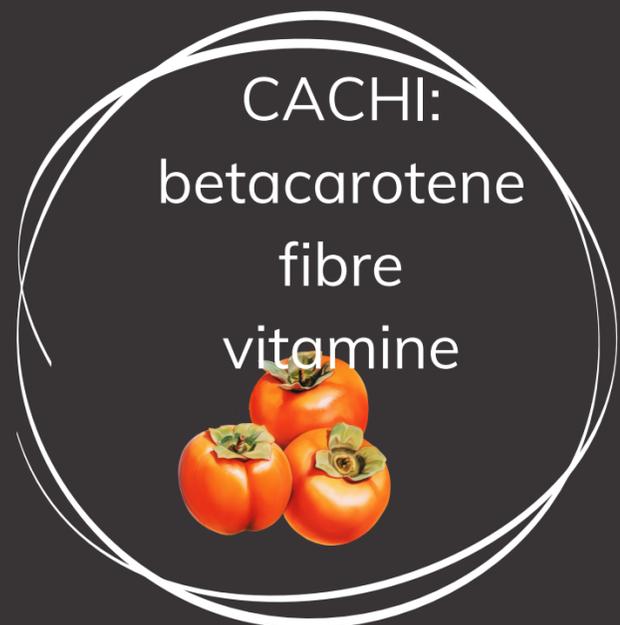
vitamina C  
sali minerali



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!

