

PASTO SANO HEALTHY MEAL



Pausa pranzo in salute

Linee guida per gli operatori della ristorazione pubblica



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

PASTO SANO HEALTHY MEAL



ALIMENTO	AZIONE	INDICAZIONI NUTRIZIONALI
1. Frutta	Offrire frutta fresca o in macedonia, centrifugati o spremute	Non aggiungere zucchero, liquori o frutta sciroppata nella preparazione delle macedonie. Eventualmente aggiungere frutta secca (noci, pinoli).
2. Verdura	Preferire l'utilizzo di prodotti freschi rispetto a quelli conservati con l'eccezione dei prodotti surgelati.	Proporre verdure crude, cotte, grigliate, al forno, al vapore. Limitare le aggiunte di oli e di grassi. Mettere a disposizione del cliente per il condimento olio extravergine di oliva, aceto anche balsamico, erbe aromatiche, spezie, sale iodato.
3. Pane	Garantire l'offerta quotidiana di pane a ridotto contenuto di sale (uguale o inferiore al 1,7% riferito alla farina), in piccola pezzatura. Rendere disponibile pane integrale o con semi o ai cereali.	Evitare di servire pane con il coperto prima del piatto, ma servirlo in abbinamento alla preparazione gastronomica.
4. Cereali	Offrire quotidianamente porzioni di pasta, riso (riso rosso, nero, basmati) o altri cereali (farro, orzo, quinoa, cous-cous), anche integrali.	Preferire condimenti semplici a base di legumi o verdure (pomodoro, cavolfiore, zucchine, melanzane, cime di rapa, erbe aromatiche, pesto, etc) o pesce. Evitare sughii a base di panna, pancetta, burro.
5. Formaggi	Preferire l'uso di formaggi freschi (mozzarella, ricotta, stracchino, crescenza, primosale).	Il formaggio è da considerarsi un'alternativa al secondo piatto.

PASTO SANO HEALTHY MEAL



ALIMENTO	AZIONE	INDICAZIONI NUTRIZIONALI
6. Carni, pollame, pesce, uova, salumi	Proporre il pesce sia fresco che surgelato. Preferire carni magre, più frequentemente le carni bianche (es. pollo, tacchino, coniglio). Rendere disponibili prosciutto crudo, cotto senza polifosfati, bresaola, speck.	Limitare le preparazioni fritte come la cotoletta alla milanese o la frittura mista. Preferire preparazioni semplici.
7. Condimenti	Preferire i grassi da condimento di origine vegetale: olio di oliva/oli di semi (arachide) per cucinare e olio extra vergine d'oliva per condire a crudo.	Limitare l'uso di grassi da condimento quali burro, margarine, panna, lardo, strutto. Usare i condimenti preferibilmente a crudo.
8. Salse	Limitare l'uso di salse ricche di sale (es. ketchup, salsa di soia) e ad alto contenuto di grassi (es. maionese). Proporre salse a base di vegetali (es. paté di olive, di carciofi, pomodoro fresco crudo) e con olio extra vergine d'oliva.	Insaporire i cibi con erbe aromatiche, spezie e semi (es. sesamo, papavero etc.)
9. Zuccheri	Evitare l'offerta attiva di bevande zuccherate durante il pasto.	Non aggiungere zucchero o liquori nella preparazione delle macedonie.
10. Sale	Utilizzare sale iodato. Ridurre la dose di sale nell'acqua di cottura.	Limitare l'uso del sale nelle preparazioni e prima di aggiungerlo verificare che sia necessario.
11. Bevande	Rendere disponibile l'acqua di rete in alternativa all'acqua minerale.	Evitare l'offerta attiva di bevande zuccherate durante il pasto.
12. Dessert	Yogurt bianco con frutta fresca o secca.	

PASTO SANO HEALTHY MEAL



PREPARAZIONE SOMMINISTRAZIONE

AZIONE

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

A. Cottura

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).

B. Panini

Utilizzare pane a ridotto contenuto di sale, anche integrale, ai cereali o con semi, farcito con un ingrediente a scelta tra pesce legumi/formaggi freschi/carne/uovo/affettato, abbinato alle verdure (crude, grigliate o lessate) e senza aggiunta di salse ad alto contenuto di grassi (es. maionese). 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 e olio extra vergine di oliva.

C. Insalate

Insalate miste con verdure crude, grigliate o lessate e aggiunta di alimenti proteici (legumi, formaggi, uova, salumi, carne, pesce) - non in associazione fra loro - ed eventualmente arricchita con frutta secca, crostini, semi.

Per il condimento offrire olio extravergine d'oliva, sale iodato, aceto anche balsamico, yogurt al naturale, erbe aromatiche, spezie. Variare spesso le proposte di verdure e ingredienti.

PASTO SANO HEALTHY MEAL



PREPARAZIONE SOMMINISTRAZIONE

AZIONE

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

D. Piatti gastronomici

Preparare/offrire primi piatti di pasta da alternarsi ad altri cereali (es.: riso, farro etc) preferibilmente integrali - conditi in modo semplice senza panna, soffritti e grassi animali.

Preparare/offrire zuppe o minestre di verdura e/o di legumi con pasta, riso o altri cereali.

Preparare/offrire primi piatti come piatti unici a base di pasta, 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).

Pizza al pomodoro o comunque condita in modo semplice, con verdure e anche senza formaggio.

Preparare/offrire secondi piatti a base di carne o pesce con le modalità del piatto unico (es.: spezzatino con patate, zuppa di pesce, polenta con carne o pesce, ossobuco con il riso).

Almeno un piatto di carne bianca e di pesce, cotto alla griglia, al forno o comunque in modo semplice.

Tutti i piatti unici si abbinano a verdura e frutta, meglio se fresche di stagione.

E. Servizio

Rendere disponibile l'opzione della 'mezza porzione', proponendo piatti in porzione normale e piccola.

Mettere a disposizione del cliente per il condimento olio extravergine d'oliva, aceto anche balsamico, erbe aromatiche, spezie, sale iodato.

Mettere a disposizione del cliente caraffe di acqua di rete.

Evitare di servire pane con il coperto prima del piatto, ma servirlo in abbinamento alla preparazione gastronomica.

