

NOTE DEL MENÙ

Allergeni (scritti in rosso)

- Le cotture sono fatte tutte al forno o a vapore, NO fritti.
- Non vengono usati insaporitori (tipo dado) contenenti Glutammato, ma si usa il Sale iodato e aromi freschi (rosmarino, salvia, alloro, timo, basilico, prezzemolo)
- Condimento solo con olio extra vergine di oliva

SUGGERIMENTI PER GLI ALTRI PASTI DELLA GIORNATA

Per la prima colazione e la merenda preferire alimenti energetici, facilmente digeribili.

In particolare:

- pane, fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali con eventuale aggiunta di piccole quantità di miele o marmellata: forniscono energia di pronto e facile utilizzo;
- yogurt e latte: assicurano un buon apporto di calcio e proteine;
- frutta fresca (anche come frullati) garantisce vitamine, minerali e fibre.

Durante la mattina privilegiare alimenti a ridotto apporto energetico, come la frutta e lo yogurt, che non compromettono l'appetito per il pranzo.

A cena:

consultando il menù scegliere preferibilmente alimenti diversi da quelli già consumati a pranzo in mensa.

Esempio:

- se **a pranzo** il bambino ha consumato un pasto a base di: minestra, carne, verdura e pane
- **a cena:** riso o pasta, formaggio o uova o legumi o pesce, verdura e pane
- se **a pranzo** il bambino ha consumato un pasto a base di: pasta, prosciutto, uova o formaggio, verdura e pane
- **a cena:** minestra di qualsiasi tipo, carne o pesce o legumi, verdura e pane.