

Hanno collaborato alla campagna:



SIAN (SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE) ASL ROMA 4



Azienda di ristorazione collettiva DUSSMANN S.r.l.



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STENDHAL di Civitavecchia

Gli alunni della classe 4^A, indirizzo Enogastronomia, IPSEOA "Lucio Capannari"



COMUNE DI CIVITAVECCHIA

LE RICETTE PER LA SALUTE

CAMPAGNA DI IODOPROFILASSI:

*SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE PER LA RIDUZIONE
DEL CONSUMO DEL SALE*



*LA SCELTA ESCLUSIVA DEL SALE IODATO ED IL CONSUMO
DI ALIMENTI NATURALMENTE RICCHI DI IODIO*

Il menù, elaborato dagli alunni della 4^ªA dell'IIS Stendhal, contiene ricette ad alto contenuto di iodio ma con un ridotto apporto di sale, così da sensibilizzare la popolazione e mostrare la possibilità di migliorare la salute attraverso ricette sane e gustose ricche di iodio ma senza l'aggiunta di un quantitativo elevato di sodio

QUALI RICETTE PER LA SALUTE?

L'analisi dei vari menù ha portato ad una scelta effettuata dal SIAN con l'azienda DUSSMANN.

La scelta è stata effettuata secondo alcuni criteri:

- Il contenuto di iodio;
- l'utilizzo di alcuni macchinari presenti nel centro cottura della Dussmann;
- la fattibilità della preparazione di circa 1300 pasti trasportati;

Questo menù speciale verrà proposto agli alunni delle scuole di Civitavecchia il giorno GIOVEDÌ 30 MAGGIO e alla fine del pasto verrà valutato il gradimento

L'obiettivo ultimo della giornata, oltre a creare un pasto adeguato con un buon apporto di iodio, è quello di riuscire a rendere accattivante il pesce e altri alimenti maggiormente ostici per i bambini delle scuole materne ed elementari

Il menù sarà composto da 4 portate come riportato nella pagina seguente

MENU



Antipasto

FUNGHETTI TRALLALLÀ

(Uova sode, pomodoro, maionese, olio EVO)

~



Primo piatto

MAGIA MARINA NEL COUS COUS

(cous cous, merluzzo nordico, zucchine, pisellini fini, pomodorini, olio evo, sale iodato)

~



Secondo piatto

HAMBURGER DEL MARINAIO

(filetto di merluzzo, pane integrale, foglie di lattuga, pangrattato, sale iodato, pepe)

~



Contorno

SPINACI

(Spinaci lessati, OLIO evo, limone, timo, coriandolo, noce moscata)