

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<sup>A</sup>, 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<sup>ª</sup>A 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)