



## LA CULTURA DELLA RISTORAZIONE

**CIRFOOD** propone una ristorazione scolastica che si qualifica attraverso la ricerca di modalità nutrizionali vicine alle esigenze dei bambini, rispettose della loro salute ma soprattutto che li sostiene nella formazione di un corretto approccio al cibo, attraverso la sperimentazione di nuovi gusti e la composizione equilibrata dei sapori. Una ristorazione scolastica che promuove la cultura dell'alimentazione sana e del benessere che è cura del corpo e conoscenza di noi stessi attraverso il cibo.

La corretta alimentazione è parte integrante di uno stile di vita salutare.

Da anni **CIRFOOD** ha aperto un dialogo con genitori e insegnanti degli oltre 20.000 ragazzi delle scuole che gestisce, per creare un modello di comportamento e di vita, un'educazione e un'alimentazione sana e consapevole.

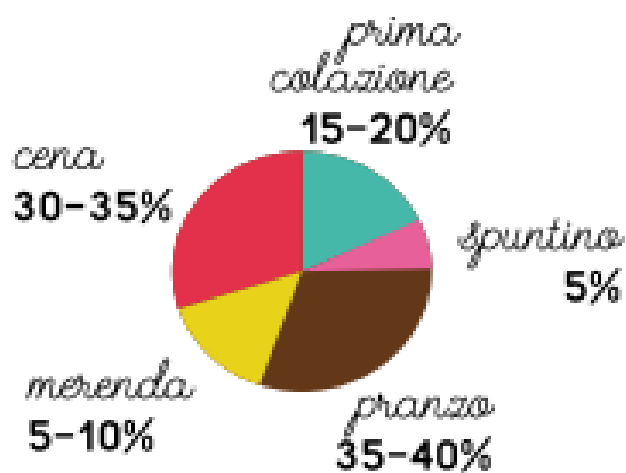
Nel concreto offre attività didattiche per genitori, insegnanti e bambini che valorizzano le migliori caratteristiche dell'appalto (prodotti biologici, equo e solidali, provenienti da terre confiscate alla mafia).

# La piramide alimentare

Tutti i cibi hanno una loro collocazione in un'alimentazione che risponde alle nostre esigenze nutrizionali, sociali e psicologiche.

Nessun cibo è proibito, ma per il controllo del peso è necessario scoprire il giusto equilibrio alimentare.

Un utile strumento viene offerto dalla Piramide Alimentare.

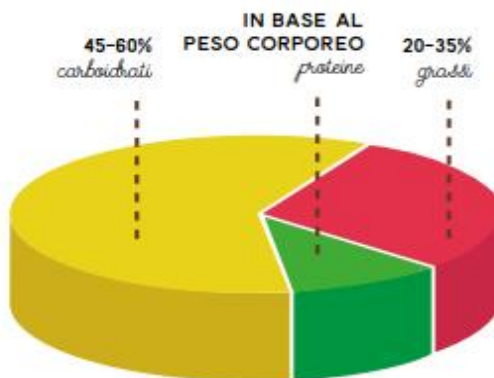




# CIRFOOD

## Di cosa ha bisogno l'organismo?

Secondo le indicazioni dei LARN 2014<sup>1</sup> (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia), il 45-60% circa delle calorie assunte ogni giorno dovrebbe provenire da carboidrati (di cui massimo il 15% da zuccheri semplici), il 20-35% da grassi (di cui massimo il 10% da grassi saturi) e per quanto riguarda il fabbisogno proteico la restante quota, considerando non più una percentuale bensì un apporto in relazione al peso corporeo (0,9-1g/kg).



NUTRIENTE	FUNZIONE PRINCIPALE	% DEL FABBISOGNO ENERGETICO*
<b>CARBOIDRATI</b>	energetica	45-60%
<b>GRASSI</b>	struttura ed energetica	20-35%
<b>PROTEINE</b>	plastica	in base al peso corporeo

\*dati LARN 2014





# CIRFOOD

## TABELLA FREQUENZE DI CONSUMO DI ALIMENTI E GRUPPI DI ALIMENTI RIFERITI AL PRANZO NELL'ARCO DELLA SETTIMANA SCOLASTICA<sup>2</sup>

ALIMENTO/GRUPPO DI ALIMENTI	FREQUENZA DI CONSUMO
Frutta	una porzione tutti i giorni
Vegetali	una porzione tutti i giorni
Cereali (pasta, riso, orzo, mais...)	una porzione tutti i giorni
Pane	una porzione tutti i giorni
Legumi (anche come piatto unico se associati ai cereali)	1-2 volte alla settimana
Carni	1-2 volte alla settimana
Pesce	1-2 volte alla settimana
Patate	0-1 volta alla settimana
Formaggi	1 volta alla settimana
Piatto unico (Pizza, lasagne, ecc...)	1 volta alla settimana
Uova	1 uovo alla settimana
Salumi	2 volte al mese



# Quali sono i prodotti utilizzati per la mensa del Comune di Poggibonsi?



Pasta e pane, riso, farina di grano e farina di mais precotta  
**100% BIOLOGICO**



Frutta e verdura fresca  
**100% BIOLOGICO**



Parmigiano reggiano 20/24 mesi, fontina, pecorino DOP  
Mozzarella, ricotta, stracchino, burro, yogurt e latte 100%  
**BIOLOGICO**



Legumi secchi  
**100% BIOLOGICO**



**OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA TOSCANO IGP**



**PROSCIUTTO CRUDO DI PARMA DOP**



**CARNE BOVINA (SPALLA E COSCIO) 100% IGP**



**IL RESTO DEI PRODOTTI SONO CONVENZIONALI\***



**PIZZA 100% BIOLOGICA**

**CARNE AVICOLA E CARNE SUINA NAZIONALE**

**TUTTI I PRODOTTI PROVENGONO DA FORNITORI TOSCANI**

\*convenzionali = senza caratteristiche BIO, DOP, IGP come previsto da Capitolato e Offerta tecnica

