



Cari Genitori,

Anche quest'anno siamo lieti di comunicarvi che, in accordo con la Commissione Mensa, organizzeremo per i vostri ragazzi **3 giornate alimentari all'insegna della "buona nutrizione"**, consapevoli del fatto che ai giorni nostri la priorità non è più quella di mangiare ma di imparare a nutrirsi.

Tutto il mondo medico scientifico ormai concorda sul fatto che una corretta alimentazione è in grado di prevenire obesità, diabete e contribuire e proteggere la nostra salute.

l'organizzazione Mondiale della Sanità, il Ministero della Salute, la Società Italiana di Nutrizione Umana SINU e l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione INRAN affermano che per mantenersi in buona salute è necessario:

Diminuire:	Aumentare:
Calorie	Vitamine
Grassi saturi	Minerali
Zuccheri semplici	Antiossidanti
Sale	Fibra



Ed è proprio partendo da questa consapevolezza che, due anni fa, la società Pellegrini ha offerto al nostro chef Fabio una bellissima opportunità di formazione con i relativi e successivi aggiornamenti: la partecipazione al *master* della *Art Joins Nutrition Academy*, primo istituto europeo specializzato in Nutrizione Culinaria, la branca della Scienza della Nutrizione applicata alla Cucina.

Il *master*, che rientra nel progetto patrocinato dal Ministero della Salute "La cucina del benessere per la sicurezza nutrizionale nella ristorazione collettiva e commerciale", è oggi punto di riferimento sulle ultime ricerche in materia di nutrizione culinaria e dà, ad ogni partecipante la possibilità di apprendere nuove tecniche di preparazione delle pietanze che, intervenendo su:

- La giusta quantità degli ingredienti
- I loro abbinamenti
- I metodi di preparazione, conservazione e cottura

ne diminuiscano il contenuto di grassi, sale e zuccheri semplici e ne aumentino quello di vitamine, minerali antiossidanti e fibre.

In particolare i 3 menù proposti verteranno:

1. sul pesce fonte di omega 3;
2. sulla pasta integrale che ha un minore indice glicemico e sui legumi (gastroprotettori e valido aiuto per diminuire l'apporto di carne nella dieta);
3. sulle fibre e sulla sfida di come un petto di pollo impanato possa essere gustoso con l'aggiunta di un apporto minimo se non assente di sale.

MENU' PESCE

Risotto gamberetti e zucchine

Seppioline con piselli e patate

Mousse di frutta

MENU' INTEGRALE E LEGUMI

Pasta integrale con funghi

Polpette di legumi

Mousse di cavolfiore e patate

Succo d'arancia

MENU' FIBRE IPOSDODICO

Cous cous di verdure

Petto di pollo impanato con senape e rosmarino

Insalata arcobaleno

Frutta fresca di stagione

Ci auguriamo che questa semplice ma importante iniziativa possa essere di vostro gradimento.

Cordiali saluti

Lo Chef Fabio e tutto lo staff Pellegrini.