

RISTORAZIONE SCOLASTICA

Menu - Carta dei Servizi in vigore dal 1 Settembre 2015 al 31 Ottobre 2017



Ristorazione
(GE NO) VA
MORE THAN THIS

GIORNATA ALIMENTARE

Colazione

Spuntino

Pranzo

Spuntino

Cena



DISPENDIO ENERGETICO

Nuotare



Camminare



Giocare



Studiare



Calorie introdotte + calorie consumate (sport, gioco, studio, ecc.) = Benessere



Sistema di gestione qualità
UNI EN ISO 9001

Numero Verde
800.44.60.11

MENU SCUOLA SECONDARIA

SOMMARIO

Il nuovo menu.	pag. 2
I numeri della ristorazione.	pag. 3
Informazioni sul servizio.	pag. 4
Gli uffici di ristorazione sul territorio ...	pag. 5
Menu.	pag. 6-17
Diete sanitarie e menu alternativi.	pag. 18
I nostri progetti.	pag. 19
La carta dei servizi.	pag. 20
Rimborsi e reclami.	pag. 21
Il controllo degli alimenti, dell'acqua, dei pasti	pag. 22
I nostri alimenti.	pag. 23-26
Gioco: la piramide alimentare.	pag. 27
Genova, more than this.	pag. 28

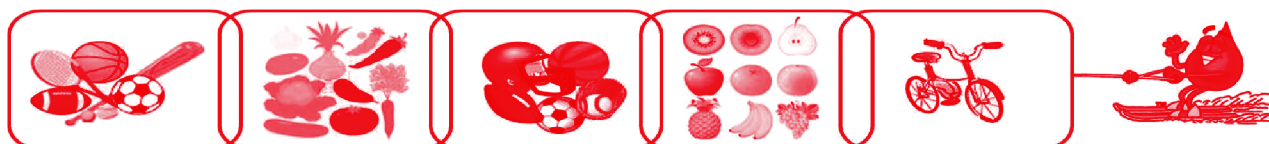


IL NUOVO MENU 2015 – 2017

Un'alimentazione corretta e un'attività motoria adeguata rappresentano il giusto stile di vita fin da piccoli.

La Ristorazione scolastica del Comune di Genova, alla luce delle nuove Linee di Indirizzo per la Ristorazione scolastica della Regione Liguria e dei LARN IV revisione (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana), ha predisposto il nuovo menù 2015 – 2017.

Un menù corretto apporta sufficienti quantità di tutti i nutrienti, ma non basta da solo per il mantenimento di un buono stato di salute. E' necessario praticare tutti i giorni almeno 1 ora di attività motoria intesa anche come gioco libero.



2

I NUMERI DELLA RISTORAZIONE



Circa 40.000
I bambini e le bambine
Iscritti al Servizio

3 tipologie di gestione



Ristorazione

Pasti
prodotti in
cucine
scolastiche
condotte da
personale
aziendale

Pasti
prodotti in
cucine
scolastiche
con cuochi
comunali

Pasti
prodotti in
centri cottura
aziendali e
veicolati



3

INFORMAZIONI SUL SERVIZIO

Sul Sito istituzionale del Comune di Genova al percorso “Le aree tematiche/scuola e formazione / ristorazione scolastica” potrete trovare i nostri menu, il computo calorico ed i consigli per la sera, il ricettario, nonché tutte le informazioni relative al servizio di ristorazione: controlli, carta del servizio, iscrizioni, tariffe, ecc...

LINK UTILI

LINEE DI INDIRIZZO NAZIONALE PER LA RISTORAZIONE SCOLASTICA:
www.salute.gov.it/imgs/c_17_pubblicazioni_1248_allegato.pdf

LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana: www.sinu.it/larn

Linee di indirizzo per la Ristorazione scolastica della Regione Liguria:
www.liguriainformasalute.it/sanita/ep/risorse%20comuni/pdf/ristoraz_scolastica_LineeGuida.pdf

GAIA Liguria (Gruppo Allergie ed Intolleranze Alimentari): www.gaiamangiarebeneliguria.it

Ministero della Salute: www.salute.gov.it

Ministero delle Politiche Agricole e Forestali: www.politicheagricole.it

IL FATTO ALIMENTARE: www.ilfattoalimentare.it



GLI UFFICI DI RISTORAZIONE SUL TERRITORIO

CENTRO EST

Via Fiasella, 3/6
ristcoordcentroest@comune.genova.it
Tel. 010 5578456 - Fax 0105578459

CENTRO OVEST

Via Sampierdarena, 34
ristcoordcentroovest@comune.genova.it
Tel. 010 5578760 - Fax 010 5578724

BASSA VALBISAGNO

P.zza Manzoni, 1
ristcoordbassavalb@comune.genova.it
Tel. 010 5579772 - Fax 010 5579773

MEDIA VALBISAGNO

P.zza Olmo, 3
ristcoordvalbisagno@comune.genova.it
Tel. 010 5578309 - Fax 010 5578308

VALPOLCEVERA

Via Reta, 3
ristcoordvalpolcevera@comune.genova.it
Tel. 010 5578647 - Fax 010 5578649

MEDIO PONENTE

Via Sestri, 34
ristcoordmedioponente@comune.genova.it
Tel. 010 5579326 - Fax 010 5579310

PONENTE

Salita Cappelloni, 1 (presso scuola Emma Valle)
ristcoordponente@comune.genova.it
Tel. 010 8171008 - Fax 010 5578015

MEDIO LEVANTE

Via Mascherpa, 34
ristcoordmediolevante@comune.genova.it
Tel. 010 5579441 - Fax 010 5579403

LEVANTE

Piazza Ippolito Nievo, 1
ristcoordlevante@comune.genova.it
Tel. 010 5574391 - Fax 010 5574367

1^a SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

MENU IN VIGORE DAL 01 NOVEMBRE 2015 AL 31 OTTOBRE 2017

Mesi invernali:
novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile
Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre



- ANNO 2015: dal 1 al 4 settembre, dal 12 al 16 ottobre, dal 23 al 27 novembre
- ANNO 2016: dal 11 al 15 gennaio, dal 22 al 26 febbraio, dal 4 al 8 aprile, dal 16 al 20 maggio, dal 27 giugno al 1 luglio, dal 8 al 12 agosto, dal 19 al 23 settembre, dal 31 ottobre al 4 novembre, dal 12 al 16 dicembre
- ANNO 2017: dal 6 al 10 febbraio, dal 20 al 24 marzo, dal 1 al 5 maggio, dal 12 al 16 giugno, dal 24 al 28 luglio, dal 4 al 8 settembre, dal 16 al 20 ottobre

LUNEDÌ

Pasta al sugo di pomodoro, **formaggio fresco, insalata verde e mais

MARTEDÌ

Minestra di verdure con pasta, cosce di pollo al forno, mesi invernali: carote lessate o salate - mesi estivi: pomodori in insalata, frutta fresca

MERCOLEDÌ

Pasta al pesto, polpette di #vitellone al pomodoro, *piselli, frutta fresca

GIOVEDÌ

Pizza margherita, prosciutto di coscia nazionale senza polifosfati, insalata verde, frutta fresca

VENERDÌ

Riso al sugo di pomodoro, tonno sott'olio, patate lessate, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata

* prodotto surgelato -In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate o legumi, oltre a quelle già indicate

** FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO/CASATELLA/MOZZARELLA/PRIMO SALE/RICOTTA/SCAMORZA/FORMAGGIO SPALMABILE)

*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

6

1^a SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

• • • CALCOLO NUTRIZIONALE • • •

COMPUTO CALORICO PRANZO

CONSIGLI PER LA SERA



LUNEDÌ

Kcal. Totali: 951
Proteine: gr. 34 - 14% Ferro: mg. 2.68
Lipidi: gr. 38 - 36% Calcio: mg. 649.81
Glucidi: gr. 117 - 49%

Zuppa di lenticchie
Verdure miste al vapore
Macedonia di frutta



MARTEDÌ

Kcal. Totali: 776
Proteine: gr. 38.5 - 20% Ferro: mg. 5.99
Lipidi: gr. 22 - 25% Calcio: mg. 219.83
Glucidi: gr. 106 - 55%

Pasta al pomodoro
Formaggio
Patate al forno
Frutta fresca



MERCOLEDÌ

Kcal. Totali: 1005
Proteine: gr. 45.5 - 18% Ferro: mg. 6.45
Lipidi: gr. 36 - 32% Calcio: mg. 328.66
Glucidi: gr. 124.6 - 50%

Pasta e fagioli
Verdure miste saltate
Torta margherita



GIOVEDÌ

Kcal. Totali: 1070
Proteine: gr. 48.7 - 18% Ferro: mg. 3.2
Lipidi: gr. 35 - 30% Calcio: mg. 344.2
Glucidi: gr. 141.3 - 53%

Passato di verdure
Sogliola alla mugnaia
Patate prezzemolate
Succo di frutta



VENERDÌ

Kcal. Totali: 1050
Proteine: gr. 35.7 - 14% Ferro: mg. 2.50
Lipidi: gr. 31.5 - 27% Calcio: mg. 127.35
Glucidi: gr. 156.2 - 59%

Focaccia al formaggio
Insalata verde
Macedonia di frutta fresca

7

2^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

Mesi invernali:
novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile
Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre



- ANNO 2015: dal 7 al 11 settembre, dal 19 al 23 ottobre, dal 30 novembre al 4 dicembre
- ANNO 2016: dal 18 al 22 gennaio, dal 29 febbraio al 4 marzo, dal 11 al 15 aprile, dal 23 al 27 maggio, dal 4 al 8 luglio, dal 15 al 19 agosto, dal 26 al 30 settembre, dal 7 al 11 novembre, dal 19 al 23 dicembre
- ANNO 2017: dal 13 al 17 febbraio, dal 27 al 31 marzo, dal 8 al 12 maggio, dal 19 al 23 giugno, dal 31 luglio al 4 agosto, dal 11 al 15 settembre, dal 23 al 27 ottobre

MENU IN VIGORE DAL 01 NOVEMBRE 2015 AL 31 OTTOBRE 2017

LUNEDÌ

Pasta tricolore all'olio extravergine di oliva, carne di vitellone all'uccelletto, purea di patate, frutta fresca

MARTEDÌ

Pasta al pesto, filetti di merluzzo alla livornese, patate lessate, frutta fresca

MERCOLEDÌ

*Ravioli al sugo di pomodoro, bocconcini di pollo impanati, *fagiolini al pomodoro o saltati, frutta fresca

GIOVEDÌ

*Lasagne al sugo di pomodoro, mozzarella, mesi invernali: carote lessate o saltate - mesi estivi: ***carote crude, frutta fresca

VENERDÌ

Minestra di verdure con farro o orzo, arrosto di tacchino, insalata verde, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata
* prodotto surgelato -In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate o legumi, oltre a quelle già indicate
** FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO/CASATELLA/MOZZARELLA/PRIMO SALE/RICOTTA/SCAMORZA/FORMAGGIO SPALMABILE)
*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

8

2^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

• • • CALCOLO NUTRIZIONALE • • •

COMPUTO CALORICO PRANZO

CONSIGLI PER LA SERA



LUNEDÌ

Kcal. Totali: 1102
Proteine: gr. 48 - 17% Ferro: mg. 5.08
Lipidi: gr. 39 - 32% Calcio: mg. 201.60
Glucidi: gr. 140 - 51%

Cous cous di legumi e verdure
Budino al cioccolato



MARTEDÌ

Kcal. Totali: 1012
Proteine: gr. 43 - 17% Ferro: mg. 3.95
Lipidi: gr. 30 - 27% Calcio: mg. 275.58
Glucidi: gr. 141 - 56%

Risotto con le zucchine
Formaggio
Insalata mista
Frutta fresca



MERCOLEDÌ

Kcal. Totali: 1299
Proteine: gr. 61 - 19% Ferro: mg. 5.97
Lipidi: gr. 37 - 26% Calcio: mg. 235.44
Glucidi: gr. 181 - 55%

Passato di verdure
Omelette di uova e patate
Frutta fresca



GIOVEDÌ

Kcal. Totali: 1052
Proteine: gr. 43 - 17% Ferro: mg. 3.32
Lipidi: gr. 39 - 33% Calcio: mg. 704.85
Glucidi: gr. 132 - 50%

Pasta al ragù di verdure
Bresaola e rucola
Torta meringata



VENERDÌ

Kcal. Totali: 824
Proteine: gr. 37 - 18% Ferro: mg. 5.47
Lipidi: gr. 28 - 31% Calcio: mg. 201.32
Glucidi: gr. 104 - 51%

Pasta al pesto
Sogliola alla mugnaia
Insalata mista
Macedonia di frutta

9

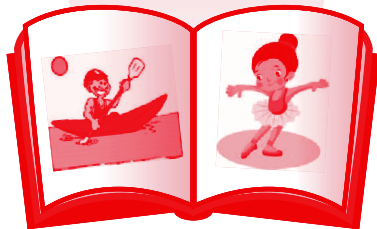
3^ª SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

Mesi invernali:

novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre



• ANNO 2015: dal 14 al 18 settembre, dal
26 al 30 ottobre, dal 7 al 11 dicembre

• ANNO 2016: dal 25 al 29 gennaio, dal
7 al 11 marzo, dal 18 al 22 aprile, dal 30
maggio al 3 giugno, dal 11 al 15 luglio,
dal 22 al 26 agosto, dal 3 al 7 ottobre,
dal 14 al 18 novembre

• ANNO 2017: dal 9 al 13 gennaio, dal 20
al 24 febbraio, dal 3 al 7 aprile, dal 15 al
19 maggio, dal 26 al 30 giugno, dal 7 al
11 agosto, dal 18 al 22 settembre, dal 30
al 31 ottobre

MENU IN VIGORE DAL 01 NOVEMBRE 2015 AL 31 OTTOBRE 2017

LUNEDÌ

Riso all'olio extravergine di oliva, *bastoncini di merluzzo al
forno, mesi invernali: cavolo cappuccio in insalata - mesi estivi:
insalata verde, frutta fresca

MARTEDÌ

Pasta al sugo di pomodoro, polpette di #vitellone, purea di pa-
tate, frutta fresca

MERCOLEDÌ

Pasta al sugo di *pesce, mesi invernali: stracchino - mesi estivi:
mozzarella, mesi invernali: carote lessate o saltate - mesi esti-
vi: pomodori in insalata, frutta fresca

GIOVEDÌ

Minestra di verdure con farro o orzo, cosce di pollo al forno,
*piselli in umido, frutta fresca

VENERDÌ

Pasta al pesto, polpettine di legumi al forno, insalata di carote
e mais, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata

* prodotto surgelato -In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate o legumi, oltre a quelle già indicate

** FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO/CASATELLA/MOZZARELLA/PRIMO SALE/RICOTTA/SCAMORZA/FORMAGGIO SPALMABILE)

*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

10

3^ª SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria



LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ



VENERDÌ

Kcal. Totali: 997

Proteine: gr. 27 - 11%

Ferro: mg. 1.75

Lipidi: gr. 35 - 32%

Calcio: mg. 139.73

Glucidi: gr. 143 - 57%

Kcal. Totali: 1140

Proteine: gr. 44 - 16%

Ferro: mg. 5.1

Lipidi: gr. 39 - 30%

Calcio: mg. 237.51

Glucidi: gr. 154 - 54%

Kcal. Totali: 976

Proteine: gr. 38 - 16%

Ferro: mg. 3.23

Lipidi: gr. 37 - 34%

Calcio: mg. 603.78

Glucidi: gr. 122 - 50%

Kcal. Totali: 773

Proteine: gr. 38 - 20%

Ferro: mg. 6.13

Lipidi: gr. 22 - 25%

Calcio: mg. 200.93

Glucidi: gr. 105 - 55%

Kcal. Totali: 924

Proteine: gr. 28 - 12%

Ferro: mg. 5.17

Lipidi: gr. 28 - 27%

Calcio: mg. 322.46

Glucidi: gr. 141 - 61%

• • • CALCOLO NUTRIZIONALE • • •

COMPUTO CALORICO PRANZO

CONSIGLI PER LA SERA

Pasta alla carbonara
Verdure grigliate
Frutta fresca

Pasta e piselli
Pesce al forno con patate
Frullato di frutta

Pasta in brodo
Bollito
Purea di patate
Frutta fresca

Riso e latte
Insalata mista
Frutta fresca

Minestrone alla genovese
Tacchino ai ferri
Verdure crude da sgranoc-
chiare, frutta fresca

11

4^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

Mesi invernali:
novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile
Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre



- ANNO 2015: dal 21 al 25 settembre, dal 2 al 6 novembre, dal 14 al 18 dicembre
- ANNO 2016: dal 1 al 5 febbraio, dal 14 al 18 marzo, dal 26 al 29 aprile, dal 6 al 10 giugno, dal 18 al 22 luglio, dal 29 agosto al 2 settembre, dal 10 al 14 ottobre, dal 21 al 25 novembre
- ANNO 2017: dal 16 al 20 gennaio, dal 27 febbraio al 3 marzo, dal 10 al 14 aprile, dal 22 al 26 maggio, dal 3 al 7 luglio, dal 14 al 18 agosto dal 25 al 29 settembre

MENU IN VIGORE DAL 01 NOVEMBRE 2015 AL 31 OTTOBRE 2017

LUNEDÌ

Pasta all'amatriciana, polpettone di *fagiolini, frutta fresca

MARTEDÌ

Pasta al burro, bocconcini di pollo con olive e pinoli, insalata verde, frutta fresca

MERCOLEDÌ

*Lasagne al sugo di pomodoro, mozzarella, *fagiolini saltati, frutta fresca

GIOVEDÌ

Pasta al pesto, prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati, purea di patate, frutta fresca

VENERDÌ

Mesi invernali: crema di legumi con crostini - mesi estivi: minestra primavera con riso, bastoncini di merluzzo al forno, ***carote crude, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata
* prodotto surgelato -In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate o legumi, oltre a quelle già indicate
** FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO/CASATELLA/MOZZARELLA/PRIMO SALE/RICOTTA/SCAMORZA/FORMAGGIO SPALMABILE)
*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

12

4^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

• • • CALCOLO NUTRIZIONALE • • •

COMPUTO CALORICO PRANZO

CONSIGLI PER LA SERA



LUNEDÌ

Kcal. Totali: 1017
Proteine: gr. 36 - 14% Ferro: mg. 5.84
Lipidi: gr. 29 - 25% Calcio: mg. 297.10
Glucidi: gr. 154 - 61%

Vellutata di verdure
Spiedini di pollo
Patate al forno
Frutta fresca



MARTEDÌ

Kcal. Totali: 832
Proteine: gr. 43 - 21% Ferro: mg. 4
Lipidi: gr. 23 - 25% Calcio: mg. 203.81
Glucidi: gr. 113 - 54%

Polpette di legumi
Carote in insalata
Torta alle mele



MERCOLEDÌ

Kcal. Totali: 1013
Proteine: gr. 44 - 17% Ferro: mg. 3.44
Lipidi: gr. 37 - 33% Calcio: mg. 690.81
Glucidi: gr. 126 - 50%

Minestrone
Bresaola con scaglie di
parmigiano e rucola
Frutta fresca



GIOVEDÌ

Kcal. Totali: 1065
Proteine: gr. 41 - 16% Ferro: mg. 4.62
Lipidi: gr. 37 - 31% Calcio: mg. 301.34
Glucidi: gr. 147 - 53%

Pizza con verdure grigliate
Yogurt alla frutta



VENERDÌ

Kcal. Totali: 993
Proteine: gr. 33 - 13% Ferro: mg. 4.25
Lipidi: gr. 34 - 31% Calcio: mg. 175.88
Glucidi: gr. 138 - 56%

Pasta al pomodoro
Roast beef
Patate al rosmarino
Macedonia di frutta

13

5^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

Mesi invernali:

novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre



- ANNO 2015: dal 28 settembre al 2 ottobre, dal 9 al 13 novembre, dal 21 al 22 dicembre
- ANNO 2016: dal 8 al 12 febbraio, dal 21 al 25 marzo, dal 2 al 6 maggio, dal 13 al 17 giugno, dal 25 al 29 luglio, dal 5 al 9 settembre, dal 17 al 21 ottobre, dal 28 novembre al 2 dicembre
- ANNO 2017: dal 23 al 27 gennaio, dal 6 al 10 marzo, dal 17 al 21 aprile, dal 29 maggio al 2 giugno, dal 10 al 14 luglio, dal 21 al 25 agosto, dal 2 al 6 ottobre

MENU IN VIGORE DAL 01 NOVEMBRE 2015 AL 31 OTTOBRE 2017

LUNEDÌ

Minestra di verdure con farro o orzo o cereali misti, **formaggio fresco, ***carote crude, frutta fresca

MARTEDÌ

Risotto allo zafferano, carne di vitellone alla pizzaiola, *piselli in umido, mousse di frutta

MERCOLEDÌ

Insalata di carote e finocchi alla julienne, pizza con formaggio e prosciutto cotto di coscia nazionale senza polifosfati, frutta fresca, budino alla vaniglia o al cioccolato

GIOVEDÌ

Pasta al ragù vegetale, bocconcini di pollo impanati al forno, mesi invernali: ***carote crude - mesi estivi: pomodori in insalata, frutta fresca

VENERDÌ

Pasta al burro, *filetti di platessa impanata al forno, insalata verde e mais, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata

* prodotto surgelato -In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate o legumi, oltre a quelle già indicate

** FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO/CASATELLA/MOZZARELLA/PRIMO SALE/RICOTTA/SCAMORZA/FORMAGGIO SPALMABILE)

*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

14

5^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria



LUNEDÌ



MARTEDÌ



MERCOLEDÌ



GIOVEDÌ



VENERDÌ

• • • CALCOLO NUTRIZIONALE • • •

COMPUTO CALORICO PRANZO

Kcal. Totali: 868
Proteine: gr. 31 - 14% Ferro: mg. 2.94
Lipidi: gr. 39 - 40% Calcio: mg. 661.28
Glucidi: gr. 98 - 46%

Kcal. Totali: 1053
Proteine: gr. 44 - 17% Ferro: mg. 5.75
Lipidi: gr. 30 - 25% Calcio: mg. 175.80
Glucidi: gr. 152 - 58%

Kcal. Totali: 1120
Proteine: gr. 40 - 14% Ferro: mg. 4.09
Lipidi: gr. 25 - 20% Calcio: mg. 378.27
Glucidi: gr. 184 - 66%

Kcal. Totali: 1009
Proteine: gr. 46 - 17% Ferro: mg. 5.58
Lipidi: gr. 26 - 23% Calcio: mg. 224.18
Glucidi: gr. 147 - 59%

Kcal. Totali: 1067
Proteine: gr. 46 - 17% Ferro: mg. 4.03
Lipidi: gr. 35 - 30% Calcio: mg. 247.30
Glucidi: gr. 142 - 53%

CONSIGLI PER LA SERA

Pasta al pesto
Polpo e patate
Torta margherita

Pasta con le zucchine
Omelette
Verdura al vapore
Frutta fresca

Crema di zucca
Bistecca ai ferri
Bietole saltate con formaggio
Macedonia

Minestrone
Formaggio fresco
Patate al forno
Frutta fresca

Pasta aglio e olio
Pollo arrosto
Verdure grigliate
Budino

15

6^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

Mesi invernali:

novembre/dicembre/gennaio/febbraio/
marzo/dal 1° al 15 aprile

Mesi estivi: dal 16 al 30 aprile/maggio/
giugno/luglio/agosto/settembre/ottobre



- ANNO 2015: dal 5 al 9 ottobre, dal 16 al 20 novembre
- ANNO 2016: dal 7 al 8 gennaio, dal 15 al 19 febbraio, dal 28 marzo al 1 aprile, dal 9 al 13 maggio, dal 20 al 23 giugno, dal 1 al 5 agosto, dal 12 al 16 settembre, dal 24 al 28 ottobre, dal 5 al 9 dicembre
- ANNO 2017: dal 30 gennaio al 3 febbraio, dal 13 al 17 marzo, dal 24 al 28 aprile, dal 5 al 9 giugno, dal 17 al 21 luglio, dal 28 agosto al 1 settembre, dal 9 al 13 ottobre

MENU IN VIGORE DAL 01 NOVEMBRE 2015 AL 31 OTTOBRE 2017

LUNEDÌ

Panino con hamburger di # vitellone e insalata, *patatine al forno e ketchup, frutta fresca e budino al cioccolato

MARTEDÌ

Pasta al pesto, ***formaggio fresco, mesi invernali: fagioli cannellini in umido - mesi estivi: pomodori in insalata, frutta fresca

MERCOLEDÌ

Minestra di verdure con riso, arrosto di lonza, carote lessate o saltate, frutta fresca

GIOVEDÌ

Pasta al ragù di vitellone, polpettone di *fagiolini, torta con frutta secca e succo di frutta

VENERDÌ

Pasta all'olio extravergine di oliva, bocconcini di tacchino impanati al forno, mesi invernali: purea di patate - mesi estivi: patate e peperoni al forno, frutta fresca

NOTE: # carne bovina a filiera tracciata o a filiera certificata

* prodotto surgelato -In caso di necessità potranno essere utilizzate altre verdure surgelate o legumi, oltre a quelle già indicate

** FORMAGGIO FRESCO (STRACCHINO/CASATELLA/MOZZARELLA/PRIMO SALE/RICOTTA/SCAMORZA/FORMAGGIO SPALMABILE)

*** CAROTE CRUDE (carote in insalata o da sgranocchiare)

16

6^A SETTIMANA

Menu Scuola Secondaria

• • • CALCOLO NUTRIZIONALE • • •

COMPUTO CALORICO PRANZO

CONSIGLI PER LA SERA

LUNEDÌ

Kcal. Totali: 939
Proteine: gr. 37 - 16% Ferro: mg. 5.90
Lipidi: gr. 24 - 23% Calcio: mg. 252.12
Glucidi: gr. 144 - 61%

Pasta al ragù vegetale
Omelette
Zucchine trifolate
Succo di frutta

MARTEDÌ

Kcal. Totali: 1064
Proteine: gr. 40 - 15% Ferro: mg. 5.23
Lipidi: gr. 43 - 36% Calcio: mg. 765.09
Glucidi: gr. 129 - 48%

Risotto con asparagi
Spiedino di carne
Patate al forno
Frutta fresca

MERCOLEDÌ

Kcal. Totali: 868
Proteine: gr. 38 - 18% Ferro: mg. 5.94
Lipidi: gr. 25 - 26% Calcio: mg. 130.11
Glucidi: gr. 121 - 56%

Pasta aglio e olio
Formaggio spalmabile
Carote da sgranocchiare
Macedonia di frutta

GIOVEDÌ

Kcal. Totali: 1196
Proteine: gr. 41 - 14% Ferro: mg. 7.45
Lipidi: gr. 35 - 26% Calcio: mg. 305.40
Glucidi: gr. 179 - 60%

Pasta in brodo
Bollito
Purea di patate
Frutta fresca

VENERDÌ

Kcal. Totali: 1239
Proteine: gr. 51 - 17% Ferro: mg. 6.87
Lipidi: gr. 36 - 26% Calcio: mg. 315.45
Glucidi: gr. 176 - 57%

Pasta al pesto
Pesce e patate al forno
Frutta fresca

17

DIETE SANITARIE E MENU ALTERNATIVI



	Menu Q NO CARNI ROSSE E BIANCHE	Menu P NO CARNE DI MAIALE	Menu V NO CARNI E PESCE
<i>Nido d'infanzia Lattanti e Semidivezzi</i>	Certificato medico	Auto certificazione	Certificato medico
<i>Nido d'infanzia Divezzi e Sezione Primavera</i>	Auto certificazione	Auto certificazione	Certificato medico
<i>Scuola Infanzia</i>	Auto certificazione	Auto certificazione	Auto certificazione
<i>Scuola Primaria</i>	Auto certificazione	Auto certificazione	Auto certificazione
<i>Scuola Secondaria</i>	Auto certificazione	Auto certificazione	Auto certificazione

18

I NOSTRI PROGETTI

IL FRUTTOMETRO

Il Comune, dal 2003, promuove l'utilizzo della frutta quale spuntino a metà mattinata.

La finalità del progetto è di educare i bambini al consumo della frutta e di favorire la consumazione del pranzo riducendo gli sprechi. Le scuole e/o le singole classi che intendono aderire al progetto anticiperanno la consumazione della frutta a metà mattinata anziché a fine pasto. La Scuola che intende aderire al progetto può Contattare:

- l'ufficio territoriale di riferimento
- numero verde qualità 800 446011

INCONTRI/LABORATORI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Ogni anno scolastico vengono realizzate in tutti i Municipi, a cura delle dietiste degli uffici territoriali e delle Aziende di Ristorazione, iniziative volte a incoraggiare corrette abitudini alimentari e ad avvicinare i bambini alla conoscenza dei prodotti alimentari e renderli più consapevoli nei confronti delle pressioni pubblicitarie informando sulle caratteristiche dei prodotti, sugli aspetti nutrizionali ma anche sulla stagionalità e la territorialità.



19

STRALCIO DELLA CARTA DEI SERVIZI DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

La carta è un impegno che la Civica Amministrazione si assume con i cittadini per garantire la qualità dei servizi nella prospettiva del miglioramento continuo. Esprime un "patto" per una qualità esplicita, controllabile, esigibile. Essa si ispira alla Direttiva del Presidente del Consiglio dei Ministri del 27.1.94 che dispone i principi cui deve essere uniformata progressivamente l'erogazione dei servizi pubblici. Dal 1997 la ristorazione scolastica ha redatto la Carta della Ristorazione Scolastica con il preciso intento di rafforzare il rapporto di fiducia con gli utenti. La nostra Carta dei Servizi viene aggiornata tenendo conto delle indagini effettuate presso gli utenti per individuare le aree di maggior interesse e i miglioramenti richiesti.

Validità della Carta. Gli standard e gli impegni contenuti in questa Carta sono validi a decorrere dall'anno scolastico 2015-2016 e vengono aggiornati all'inizio di ogni anno scolastico. Tutte le informazioni sul servizio (numeri telefonici, orari, recapiti, ecc.) sono costantemente aggiornate nella versione on-line della Carta così come tutta la modulistica in uso, scaricabile all'indirizzo: <http://www.comune.genova.it>

STANDARD DI QUALITÀ E IMPEGNI

1 Garanzia del menù previsto	Ci impegniamo per garantire la fornitura del menù giornaliero stabilito.
2 Garanzia della Dieta Codificata	Garantiamo che il tempo previsto per l'avvio della fornitura della dieta codificata non sarà superiore a 5 gg.
3 Garanzia dei controlli documentati annuali.	Ci impegniamo ogni anno ad effettuare controlli analitici sugli alimenti, sull'acqua, sui pasti e verifiche sui processi di produzione/fornitura pasti nonché controlli strutturali sulle cucine e sui refettori. Garantiamo che tutti i controlli previsti nel corso dell'anno vengano effettuati.
4 Puntualità del pranzo servito	Ci impegniamo a garantire che il tempo entro il quale viene servita la prima portata non sia superiore a 15 min.
5 Comunicazione con l'utenza	Ci impegniamo, ogni anno scolastico, ad organizzare n.2 incontri di consultazione con le commissioni mensa presso ciascun Municipio con l'impegno di almeno n. 1 ore di formazione/informazione/educazione alimentare alle commissioni mensa.
6 Qualità percepita dall'utenza e gusto dei pasti:	Ci impegniamo ad attivare indagini periodiche, almeno una volta all'anno, sul gradimento del pasto: i risultati delle valutazioni e le indicazioni fornite sono utilizzati per rielaborare il menu.
7 Educazione alimentare	Ci impegniamo nella promozione di attività di educazione alimentare rivolte ai fruitori delle mense scolastiche. Analoghe attività possono essere erogate su richiesta degli educatori.
8 Impatto ambientale	Ci impegniamo a utilizzare, per il trasporto dei pasti, veicoli a basso impatto ambientale (100%). Verranno incrementati progetti per la riduzione del consumo del materiale plastico (piatti, posate, bicchieri) ampliando l'utilizzo di utensileria riutilizzabile (ceramica, melamina, inox) nelle sedi con pasto veicolato (almeno 70 sedi).

20

RIMBORSI

Nel caso in cui, per motivi tecnici di servizio, o a causa di eventi eccezionali e imprevedibili (scioperi, eventi meteorologici gravi, manifestazioni cittadine) venisse distribuito un pranzo privo di una delle due portate principali (primo o secondo piatto) e questa non fosse sostituita con altri alimenti, rendendo così oggettivamente impossibile il consumo di una portata principale, il genitore o chi ne fa le veci può richiedere il rimborso del 100% della tariffa pagata per il pasto.

Qualora per più di due volte nell'arco delle sei settimane, una delle portate principali fosse sostituita con alimenti del pasto scorta, il genitore o chi ne fa le veci può richiedere il rimborso del 50% della tariffa pagata per il pasto.

Se per più di due volte nell'arco delle sei settimane, si rilevasse un ritardo nella consegna dei pasti superiore a 15 minuti il genitore o chi ne fa le veci può richiedere il rimborso del 50% della tariffa pagata per il pasto.

La richiesta da redigersi su apposito modulo (scaricabile dal sito internet istituzionale www.comune.genova.it - scuola e formazione - ristorazione scolastica - modulistica) con l'indicazione delle motivazioni, entro 30 giorni dall'avvenuto disservizio, alla Direzione Scuole e Politiche Giovanili - Ristorazione - Via di Francia 1 - 5° piano - 16149 Genova - Fax. 010 5577330, consegnata agli Uffici di Front Office Municipali o inoltrata via mail agli uffici municipali della ristorazione.

Il rimborso verrà effettuato sul bollettino successivo alla presentazione della richiesta.

RECLAMI

Eventuali reclami possono essere inoltrati al Dirigente responsabile del servizio :

- Tramite posta elettronica:
ristreclami@comune.genova.it
- Per telefono:
Al Numero Verde 800 446011 per qualità e fornitura del pasto.
Al Numero Verde 800 445325 per conteggio dei pasti o tariffe.
- Via lettera o fax al Nr. 010 5577330

Nel caso in cui il cittadino non sia soddisfatto della risposta ricevuta, può aderire ad un tentativo di definizione stragiudiziale della controversia rivolgendosi alle associazioni dei Consumatori della Consulta dei Consumatori e degli Utenti del Comune di Genova. La Carta del Servizio Ristorazione è pubblicata all'indirizzo: www.comune.genova.it in aree tematiche/scuola e formazione.

21

IL CONTROLLO DEGLI ALIMENTI, DELL'ACQUA, DEI PASTI

CHI CONTROLLA	CHE COSA	COME	QUANDO
Comune di Genova Servizi di Ristorazione Scolastica tramite Laboratorio di Analisi	Alimenti, Acqua, semilavorati, pasti al consumo, stato igienico superfici, attrezzature/utensilerie	Con analisi di laboratorio <u>Cucine:</u> analisi su alimenti tamponi superfici <u>Altre tipologie gestione</u> analisi su alimenti / acqua tamponi superfici <u>Acqua di rete</u> Analisi batteriologiche e chimico-fisiche	Interventi settimanali e/o quindicinali Interventi settimanali e/o quindicinali a campione o mi- rati su richiesta della scuola
Comune di Genova	Processo produttivo del pasto, distribuzione del pasto, qualità e grado di consumo del pasto, merceologia degli alimenti, diete speciali, requisiti contrattuali, aspetti igienici locali e attrezzature, autocontrollo igienico	Visite di controllo documentate: controlli su centri produzione pasti / centri fornitura derrate, cucine in gestione a terzi, cucine gestite con personale comunale (dirette), centri ristorazione con pasto pronto veicolato	<u>Controlli programmati,</u> <u>a campione.</u> <u>Controlli sistematici</u> <u>mirati,</u> <u>legati a situazioni</u> <u>contingenti e/o urgenti.</u> <u>Valutazioni qualità</u> <u>del pasto</u> <u>Verifiche rispetto</u> <u>contrattuale</u> Suddivisi per quadrimestre, secondo un piano annuale

22

I NOSTRI ALIMENTI

1) A BASE DI CEREALI

PRODOTTI DA FORNO FRESCHI

Pane fresco

preparato con farina di grano tenero "0", acqua, lievito, olio oliva e sale, di produzione giornaliera, senza aggiunta di additivi, a lievitazione naturale.

Pane integrale

preparato con farina di grano integrale, acqua, lievito, olio oliva e sale, di produzione giornaliera, senza aggiunta di additivi, a lievitazione naturale.

Pasta per pizza

fresca, preparata con sfarinati di grano, acqua, lievito, sale.

Base per pizza

prodotto da forno fresco parzialmente cotto. Ingredienti: farina di grano tenero tipo "00", acqua, olio extravergine di oliva, lievito, sale.

Croissants dolci freschi

prodotti con farina di grano tenero tipo "00", margarine vegetali e burro, uova pastorizzate, zucchero, lievito naturale o di birra, aromi, sale.

PRODOTTI DA FORNO CONFEZIONATI

Biscotti - canestrelli

a pasta dura e semidura preparate con farina, zucchero, uova, latte, polvere lievitante, burro, margarine ed oli vegetali, aromi.

Torte confezionate

ingredienti: farina di grano tenero tipo "00", zucchero, uova pastorizzate, burro, latte UHT, polvere lievitante, vaniglia, confettura

Crostini

prodotti con farina di grano tenero, acqua, olio extravergine di oliva, lievito di birra, malto, sale.

Pane grattugiato

derivato dalla macinazione di pane essicato o da altri prodotti provenienti dalla cottura di una pasta preparata con sfarinati di grano, acqua, lievito con o senza sale.

Grissini

preparati con farina di grano tenero, acqua, lievito, sale, olio di oliva e/o olio monoseme.

PASTE ALIMENTARI

Pasta di semola di grano duro

Pasta di semola di grano duro biologica

Pasta di semola di grano duro integrale

prodotti di prima qualità di vari formati; devono avere buona resistenza alla cottura e buona consistenza. Non devono presentare difetti

Bulgur di grano e cous cous

Grano duro spezzato precotto

Cereali in grani, in fiocchi, in farina

Riso fine ribe parboiled o Roma

deve avere umidità non superiore al 14%; utilizzato per risotti e minestre di verdura; anche di produzione biologica.

Farina bianca Di tipo "0" e "00"

23

2) A BASE DI LATTE E DERIVATI

Latte intero biologico Prodotto esclusivamente da latte di vacca biologico; produzione e provenienza nazionale

Latte fresco pastorizzato, omogeneizzato, intero, parzialmente scremato, ad alta qualità; di produzione nazionale

Latte UHT intero, parzialmente scremato; di produzione nazionale
Parmigiano reggiano DOP grattugiato e in pezzi, stagionatura; tempo di stagionatura pari a 18 mesi per prodotto somministrato come pietanza – stagionatura pari a 24 mese per prodotto grattugiato

Budino pronto Al cioccolato, creme caramel, vaniglia; ingredienti latte, zucchero, panna e ingredienti caratterizzanti il tipo di prodotto. Privo di conservanti

Yogurt alla frutta La frutta deve essere in purea e ben omogenea. deve essere caratterizzato dalla presenza di batteri lattici vivi. Non deve contenere anti fermentativi

Gelati Gelati preconfezionati di produzione industriale.

Formaggi Prodotti da puro latte vaccino fresco senza aggiunta di acidi inorganici, conservanti o altro (casatella, primo sale, ricotta, stracchino o crescenza, scamorza, formaggio fresco spalmabile).

Besciamella UHT Preparata con latte, panna, farina di grano tenero "00", amido di mais, aromi, sale.

Burro Ottenuto da crema di latte vaccino pastorizzato e centrifugato

3) CARNI FRESCHE

CARNI FRESCHE BOVINE, SUINE E AVICUNICOLE

Bovina (Vitellone) a filiera controllata/certificata
prodotto tradizionale italiano, a filiera tracciata/certificata, inserito nell'elenco approvato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimen-

tari e forestali; età inferiore ai 18/20 mesi; in confezione sottovuoto
Suino - Lonza di provenienza da allevamenti nazionali o CEE;

in confezione sottovuoto

Carni avicole: petto di pollo senz'osso, cosce, fusi e sovracosce

Fesa di tacchino maschio di provenienza da allevamenti nazionali o CEE; da animali allevati a terra

SALUMI

Prosciutto cotto

di produzione nazionale di alta qualità, senza polifosfati, caseinati, lattati e proteine derivanti dalla soia

4) UOVA PASTORIZZATE

Uova intere di gallina di categoria A, sgusciate, omogeneizzate, pastorizzate e refrigerate

provenienti da allevamenti di galline allevate all'aperto o allevate a terra. Prodotto privo di ulteriori aggiunte.

5) CONDIMENTI, CONSERVE E BEVANDE

Olio extravergine di oliva italiano

acidità espressa in acido oleico inf. o uguale a 0,8g/100g

Passata di pomodoro

ottenuta con pomodoro fresco priva di additivi e conservanti

Tonno all'olio di oliva

colore chiaro, poco salato, gusto delicato, consistenza soda ma tenera, compatto e non sbriciolato; contenuto di mercurio entro i limiti di legge

Tonno al naturale

poco salato, gusto delicato, consistenza soda ma tenera, compatto e non sbriciolato, colore omogeneo

Vegetali pronti all'uso (capperi, olive)

conservati con liquido di governo costituito da acqua e sale

Succo di frutta concentrato e nettare di frutta con e senza zucchero
monoporzione tetrabrik; gusti: pera, mela, pesca, albicocca; tenore succo e/o purea di frutta non inf. al 40% espresso in percentuale del volume del prodotto finito

Spremuta di arance pastorizzata

succo di arancia a base di succo concentrato pastorizzato senza additivi aggiunti.

Mousse o frullato di frutta

purea di polpa di frutta senza aggiunta di zucchero, coloranti, conservanti e senza residui di pesticidi.

Confettura extra di frutta

gusto albicocca o pesca. Polpa di frutta non inf. a 45g/100 g di protto finito

Thè deteinato in bustine filtro o in monoporzioe tetrabrik

ingredienti del thè monoporzioe in tetrabrik: acqua minerale, succo di limone o pesca, fruttosio, aromi ed estratto di the deteinato – acidificante acido citrico – antiossidante acido ascorbico.

Ketchup monodose

ingredienti: concentrato di pomodoro, aceto di vino, zucchero e sciroppo di glucosio, sali, addensanti.

6) PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI

Frutta fresca

di produzione nazionale e/o comunitaria; frutti di 1° categoria, senza residui di fertilizzanti o antiparassitari; banane di produzione extracomunitaria o del mercato equo solidale.

Frutta fresca di produzione biologica

deve riportare in etichetta l'indicazione aggiuntiva di conformità "Agricoltura Biologica – Regime Controllo CEE.

Frutta fresca a lotta integrata

deve riportare in etichetta il metodo utilizzato, l'azienda produttrice ed il marchio di appartenenza.

Basilico

prodotto nelle serre liguri

Ortaggi freschi di produzione intensiva

di 1° categoria, di produzione nazionale o comunitaria.

Ortaggi di quarta gamma

ortaggi freschi, mondati, lavati, tagliati e confezionati in vaschette o buste pronti all'uso

Patate

tuberi di produzione convenzionale;

tuberi provenienti da agricoltura biologica;

tuberi di quarta gamma: tuberi freschi mondati, lavati, tagliati e confezionati senza aggiunta di conservanti.

Legumi essicati

piselli, ceci, fagioli borlotti e cannellini, anche da agricoltura biologica.

7) PRODOTTO SURGELATI

Pesce

filetti di: nasello, merluzzo, halibut, platessa. Devono presentare caratteristiche organolettiche e di aspetto paragonabili a quelli presenti nella stessa specie allo stato fresco

Bastoncini di merluzzo prodotti con filetti di merluzzo (65%) con impanatura non superiore al 35%

Prodotti di pastificio pasta per lasagne, ravioli

Ortaggi fagiolini fini, piselli fini, asparagi, bietole, carote, zucchine, mais sgranato, patate ecc. Patate prefritte a spicchi o in stick ottenute da varietà selezionate e prefritte in olio vegetale

ALIMENTI PER LA PRIMA INFANZIA

Vengono forniti tutti gli alimenti necessari allo svezzamento indicati dal pediatra: creme di riso, creme di cereali, omogeneizzati, liofilizzati, ecc.

Tutti gli alimenti dietetici per particolari patologie

Tutti gli alimenti dietetici per particolari patologie richiesti dal medico curante o dal medico specialista.

Le Aziende devono assicurare la qualità/tracciabilità degli alimenti erogati in riferimento al soddisfacimento dei requisiti previsti dalla normativa vigente e dal contratto.

I "DOLCETTI" DELLE FESTE

Distribuiti in occasione delle festività principali quali:

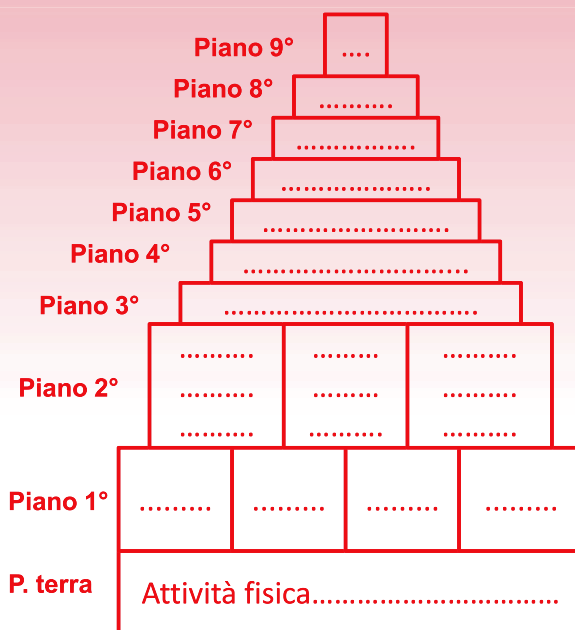
Natale e Pasqua



26

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Compila la tua Piramide Alimentare con i cibi che mangi durante il giorno.
Ricorda che se non consumi quel tipo di alimento la mattonella del piano resterà vuota!



Come si compila la piramide: partenza piano terra attività fisica poi segui i piani in salita sino alla vetta.
Rispetta l'ordine della piramide e scrivi nelle mattonelle gli alimenti che consumi nella tua giornata tipo.
Esempio: attività fisica 1 ora di nuoto - 1° piano: Pastasciutta, 2 panini, 1 porzione di patatine fritte - 2° piano: 1 mela, 1 spremuta di arancia, 1 minestrina di fagioli, 2 pomodori - 3° piano.....



27

GENOVA, MORE THAN THIS

Tutti la conoscono, ma pochi sanno che cosa nasconde, che cosa racchiude tra i carruggi del centro storico più grande d'Europa. Solo chi s'avventura nel suo cuore scopre i più bei palazzi storici, patrimonio Unesco, tesori d'arte, chiese e chiostri, scorci improvvisi di mare e di colline, il porto con i suoi racconti di storia e di vita.

#genovamorethanthis | visitgenoa.it | twitter Genova Eventi | seguici su facebook | Instagram Genovamorethanthis

GENOVA
MORE THAN THIS

28

PRODOTTI DA PRODUZIONE INTEGRATA, IGP, DOP, STG

I NOSTRI PRODOTTI

PRODOTTI BIOLOGICI



Nidi d'Infanzia:

- Basilico Dop
- Parmigiano Reggiano Dop



**Sezione Primavera 24/36,
scuole Infanzia comunali e statali, Scuole
Primarie e Secondarie di 1° grado:**

- Parmigiano Reggiano Dop

Le imprese aggiudicatrici in virtù delle offerte di gara utilizzano ulteriori alimenti biologici e dop, visionabili presso i refettori scolastici e nel sito istituzionale.

Nidi d'Infanzia:

- Frutta fresca
- Latte fresco intero
- Pasta e riso
- Formaggio fresco



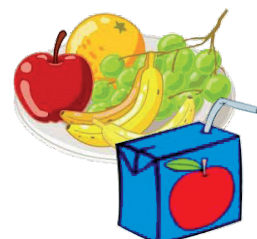
**Sezione Primavera 24/36
mesi, Scuole Infanzia comuni
e statali, Scuole Primarie
e Secondarie di 1° grado:**

- Frutta fresca
- Pasta, Riso, Formaggio Fresco,
Pomodori pelati



**Scuole Infanzia
comunali e statali:**

- Mele, pere, albicocche, pesche
noci e succhi di frutta sempre
per il progetto frutta snack
pomeridiano



Menù e tabelle dietetiche elaborate da: Comune di Genova - Direzione Scuola e Politiche Giovanili – Ristorazione - Ufficio Nutrizione e Dietetica.
DIRETTORE: dott.ssa F. Gollo REDAZIONE: dietiste C. Pellegrini - M. Marrella.
Con la collaborazione della dott.ssa Federica Pascali della ASL 3 Genovese Igiene degli Alimenti e della Nutrizione.

DANOVARO **L**ITOGRAFIA
GRAFICA - STAMPA
Genova - Tel. 010 2770441
danovaro@danovarolito.it