

"CIBI A BASSO RISCHIO"

Cibi freddi

- Panino con prosciutto crudo magro dolce
- Panino con formaggio tipo caciotta
- Panino con formaggio stagionato
- Pasta secca / riso / orzo / cous-cous / farro in insalata con verdure miste e scaglie di parmigiano

Cibi caldi

- Pasta secca olio e parmigiano
- Pasta secca al pomodoro e parmigiano
- Pasta secca al pesto
- Pasta secca olio prezzemolo e parmigiano
- Pizza pomodoro e mozzarella

NOTE:

- non utilizzare alcun tipo di salsa nei panini (tipo maionese ecc.)
- si consiglia di accompagnare il piatto base con un contorno crudo e/o un frutto fresco di stagione
- si consiglia di utilizzare esclusivamente acqua come bevanda. Le bevande zuccherate, come succhi di frutta, bibite, the ecc, non sono sufficientemente dissetanti, e comunque nutrizionalmente non indicate ai pasti
- si consiglia di non aggiungere alimenti dolci al "cestino", già presenti nell'alimentazione dei bambini più volte al giorno, e quindi già oltre le necessità nutrizionali
- si richiede comunque sempre l'utilizzo di contenitori termici per la conservazione dei cibi a temperatura controllata, preferendo l'utilizzo di cibi freddi (con l'aggiunta di piastra refrigerata) a quelli caldi, per i quali non ci sono garanzie di mantenimento della temperatura adeguata di conservazione.