



Allegato 1F

IL CODICE COLORI

Nel **pasto completo** non devono mai mancare carboidrati, proteine, grassi, vitamine, fibre e sali minerali, nelle giuste quantità e con le giuste proporzioni. Per imparare a comporre un pasto corretto, agli alimenti proposti in mensa vengono assegnati dei colori in base alle loro caratteristiche nutrizionali principali. È necessario quindi che:

- il personale di cucina assegni correttamente i colori alle preparazioni
- che ai service, ogni giorno, vengano posizionati i colori correttamente abbinati alle preparazioni previste dal menù.

COLORE GIALLO

Gli alimenti ai quali si assegna il colore giallo sono quelli composti principalmente da CARBOIDRATI e sono **cereali e derivati** (pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro ed altri cereali) e **tuberi** (patate, topinambur).

COLORE ROSSO

Gli alimenti ai quali si assegna il colore rosso contengono prevalentemente PROTEINE e sono: **carne, pesce, uova, latte, yogurt, latticini e formaggi, legumi** (fagioli, piselli, lenticchie, fave, lupini, cicerchie).

COLORE VERDE

Il colore verde si assegna a tutte le VERDURE (patate e legumi non sono verdure).

COLORE VIOLA

Il colore viola si assegna a tutta la FRUTTA. Si ricorda che il menù di base aziendale deve prevedere verdura e frutta a tutti i pasti (sia a pranzo che a cena).

COLORE BLU

Il colore blu si assegna ai piatti unici, composti da CARBOIDRATI E PROTEINE in quantitativi tali da fornire la porzione corretta di primo e secondo piatto.

La composizione dei **piatti unici** (ES: lasagne, pizza, pasta e fagioli etc.) va attentamente analizzata per verificare la quantità dei singoli ingredienti. Ad esempio una “pasta con legumi” viene indicata come piatto unico se i legumi sono in adeguata quantità per costituire un secondo piatto (g 40 di legumi secchi o g 80 di legumi freschi). Qualora invece si trattasse solo di pochi grammi di legumi a scopo puramente decorativo tale piatto verrà definito come primo piatto.



GLI ALIMENTI PER COLORI

sana

Di seguito vengono indicati esempi di alimenti con gli abbinamenti corretti.

GIALLO: pasta, riso, orzo, farro, pane, gnocchi, patate, polenta e cereali in genere.

ROSSO: carne, pesce, uova, formaggi, yogurt, legumi, salumi.

VIOLA: frutta.

VERDE: verdura.

BLU: pasta e fagioli, riso e piselli, lasagne, pasta al ragù, polenta con formaggio, patate con spezza- tino di carne, pasta alla carbonara, risotto al radicchio e scamorza, pizza, cannelloni, ravioli di carne, casoncelli, crespelle al prosciutto, risotto alla marinara, spaghetti con le vongole, polipo con le patate, sfornato di patate e formaggio.

UN PASTO EQUILIBRATO

Un pasto equilibrato è composto da una porzione di:

GIALLO + ROSSO + VERDE + VIOLA

Ossia:

- Primo piatto
- Secondo piatto
- Verdura
- Frutta

Oppure di:

BLU + VERDE + VIOLA

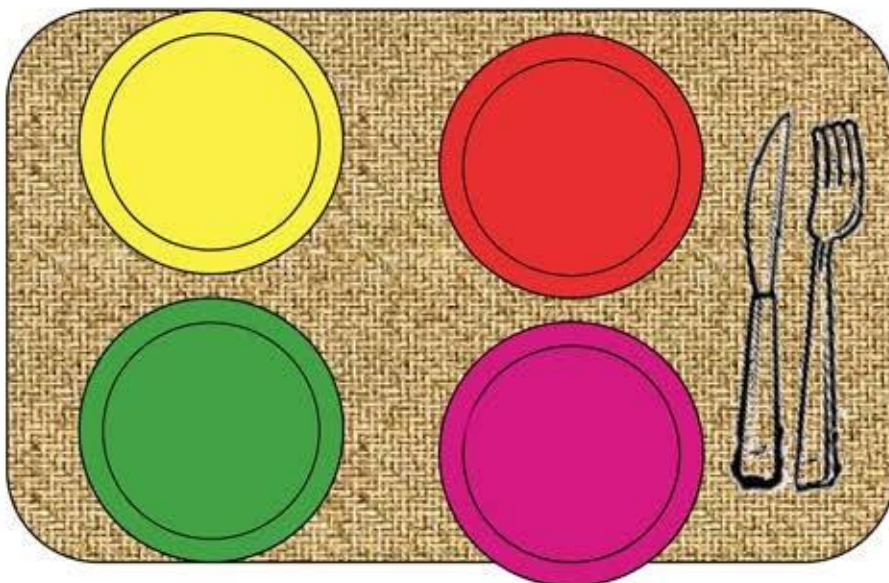
Ossia:

- Piatto unico (= primo piatto + secondo piatto)
- Verdura
- Frutta

Nell'allegato "1F - Poster" è riportato un esempio di cartello da esporre in mensa per spiegare ai dipendenti come abbinare i piatti.



PER MANGIARE EQUILIBRATO ABBINA I PIATTI
CON I COLORI GIUSTI



Oppure

