*LINEE GUIDA PER IL PROGETTO “PAUSA PRANZO IN SALUTE”*

Per poter aderire al progetto, i bar devono rispettare i seguenti requisiti:

***SERVIZIO***

* Offrire l’opzione della “**mezza porzione**”, proponendo piatti in porzione normale e ridotta.
* Disporre in tavola i condimenti, **escludendo il sale** che può essere richiesto dai clienti e **solamente di tipo iodato**. I condimenti consentiti sono: olio extravergine di oliva, aceto (anche balsamico), erbe aromatiche, spezie.
* Mettere a disposizione caraffe di “**acqua del sindaco**”, ovvero l’acqua di rete.
* **Evitare l’offerta attiva di bevande zuccherate** durante il pasto.
* **Non servire il pane prima del piatto**, ma portarlo in tavola insieme alla preparazione gastronomica.
* Il pane deve essere **a ridotto contenuto di sale, pari all’1,7% riferito alla farina**, oppure integrale o ai cereali e/o con semi.
* Se si desidera, invece del pane **servire della frutta o della verdura fresca** (es. carote, sedano, pomodorini, uva, ananas, ecc.)

***PANINI***

* Preparare i panini con **pane a ridotto contenuto di sale, pari all’1,7% riferito alla farina**. Proporre anche il **pane integrale o ai cereali** (grano saraceno, mais, orzo, farro, avena, segale, ecc.), o **con semi** (lino, sesamo, zucca, girasole, ecc.).
* La pezzatura del pane deve essere di circa **80-100 g**.
* Il panino può essere **farcito con un solo ingrediente proteico**: **legumi (es. hamburger di soia, cotoletta vegetale,seitan, humus di ceci …), pesce**, formaggi freschi, carne bianca, uova.
* L’affettato può essere proposto solo se vi sono altre alternative, e non solamente panini con affettati. Sono concessi: bresaola, roast-beef, prosciutto cotto, prosciutto crudo e speck sgrassati, D.O.P., IG.P. e di alta qualità.
* I panini devono sempre includere **verdura, preferibilmente di stagione**. Può essere cruda o cotta senza l’aggiunta di condimenti (al vapore, al forno, grigliata).
* **Non sono concesse salse**, ad eccezione di quelle preparate con piccole quantità di ricotta, yogurt, olive, carciofi, verdure , erbe aromatiche, spezie e olio extravergine di oliva.

***INSALATONE***

* Le insalate devono **variare in base alla stagionalità**: per esempio finocchi, radicchio, cavoli, carciofi, broccoletti andrebbero proposti nel periodo autunnale e invernale; pomodori, cetrioli, zucchine, fagiolini nel periodo primaverile ed estivo.
* Le verdure possono essere **crude, grigliate, lessate, cotte al vapore o al forno** senza l’aggiunta di condimenti. Sono concesse le verdure surgelate, ad eccezione di quelle precotte e quelle che contengono sale, additivi e panature.
* L’insalatona può essere **farcita con un solo ingrediente proteico**: **legumi, pesce**, formaggi freschi, carne bianca, uova. Non aggiungere affettati.
* Per rendere più ricca l’insalatona è possibile aggiungere **frutta secca e fresca**, **crostini di pane** (pane tostato e non crostini già pronti), **semi**, cereali come miglio, farro, quinoa, ecc.
* Non condire le insalate, ma offrire i condimenti come specificato nella sezione “servizio”.
* Servire le insalatone con **pane a ridotto contenuto di sale**, integrale, ai cereali e/o con semi.

***PRIMI PIATTI E PIATTI UNICI***

* Proporre quasi esclusivamente **cereali integrali** come pasta integrale, riso integrale, rosso e nero, o altri cereali come farro, orzo, avena, quinoa, cous cous, amaranto, bulgur, ecc. Pasta di semola raffinata e riso brillato sono concessi solo se tra le alternative in menù sono presenti altri cereali.
* **I condimenti devono prevedere sempre la verdura**, preferibilmente di stagione e cucinata al vapore, alla griglia, al forno , in umido e condita con olio extravergine di oliva.
* **Preferire** primi piatti preparati con **legumi**: piselli, ceci, fagioli (neri, rossi, cannellini, borlotti, dell’occhio), lenticchie (verdi, rosse), soia, fave, cicerchie.
* Ai condimenti è possibile aggiungere carne bianca, pesce, uova, formaggi freschi. Non utilizzare affettati e carni rosse.
* Sono concesse torte salate (la pasta non deve contenere grassi idrogenati, olio di palma e di cocco) preparate con verdura e uova o legumi.

***FRUTTA E DESSERT***

* Offrire **frutta fresca o in macedonia**. È possibile aggiungere **frutta secca** (mandorle, noci, pinoli, nocciole, pistacchi non salati). Non aggiungere zucchero, liquori o frutta sciroppata.
* È possibile proporre **yogurt, anche greco**. Non sono concesse creme di yogurt (contenenti crema di latte o panna).

In allegato proponiamo alcuni esempi di panini e di insalatone che possono essere inseriti nei vostri menù.