

Indicazioni e suggerimenti per appartamenti e hotel



Proporre un minimo settimanale nella spesa di pesce e legumi: 450 gr. pesce e 450 gr legumi cotti (es. fagioli in scatola o piselli surgelati) oppure 150 gr secchi per ciascuno

Proporre una limitazione settimanale nella spesa di carne e uova: massimo 4 uova e 500 gr. tra bianca e rossa a testa

Procurare per gli appartamenti una bilancia da cucina



Procurare per gli appartamenti un cestello per la cottura al vapore

Indicazioni e suggerimenti per appartamenti e hotel

Considerare massimo 4 cucchiaini di olio al giorno a persona, ovvero 40 ml in tutto tra olio di semi e olio extravergine di oliva (sempre meglio preferire l'extravergine di oliva)

Per condire la verdura considerare 1 cucchiaino di olio a testa (5ml), quindi per 70 persone sono 350 ml di olio



Cucinare in modo misurato le porzioni (es. se sono 70 ospiti, massimo 100 gr a testa di riso/pasta quindi 7 Kg in tutto)

Imporre un numero massimo di bis es. 1 solo bis, che deve essere una frazione di una porzione, e non una intera (se si cucina in numero misurato, non dovrebbe esserci un "bis" pieno per tutti)

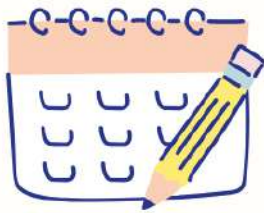


A colazione definire un massimo di 2 monodosi a testa di burro e 2 di marmellata.

Per il pane fatto in casa: mettere al massimo 17 gr di sale in 1 Kg di farina



Indicazioni e suggerimenti per appartamenti e hotel



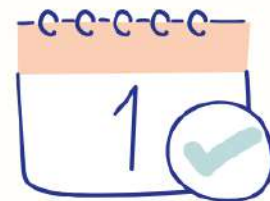
Sia a pranzo che a cena sarebbe opportuno prevedere ogni giorno una porzione di verdura cruda o cotta da scegliere in base alla stagionalità (per verdure NON si intendono patate, piselli, fagioli, ceci e lenticchie)

Ridurre le patate a DUE volte a settimana

Ridurre il fritto nel menù ad UNA volta a settimana

Alternare pasta e riso con altri cereali (orzo, farro, couscous).

Sarebbe opportuno ridurre il consumo di riso ad UNA-DUE volta a settimana



Pranzi e cene: esempi pratici

PRIMO PIATTO

Pasta/riso/orzo/ farro/couscous conditi con
sughi semplici (es. pomodoro, verdure, olio e
parmigiano) o in brodo

SECONDO PIATTO

Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio)	2-3 volte/settimana
Carne rossa (manzo, vitello, maiale)	1-2 volte / settimana
Pesce	3-4 volte /settimana
Legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie) come contorno, condimento del primo piatto o secondo piatto	3-4 volte/settimana
Uova (anche sottoforma di frittata o sformato)	1-2 volte/settimana
Formaggi	1-2 volte/settimana
Prosciutto	Massimo 1 volta/ settimana

Verdura di stagione

Pane

Frutta di stagione

Olio extravergine di oliva come condimento

Dolce (1-2 volte a settimana)