

PROPRIETA' NUTRIZIONALI

- Apporto nutrizionale equilibrato
- **Varietà alimentare**
- Utilizzo esclusivo dell'olio extra vergine di oliva
- Aumento di quantità di verdure
- Riduzione degli insaccati
- Inserimento di prodotti integrali
- Inserimento di cereali minori (es. orzo)
- Riduzione di zuccheri semplici

AMBIENTE

- Apporto di verdure e frutta di stagione
- Inserimento di prodotti biologici, Km0, DOP
- Incremento di legumi
- Riduzione delle carni rosse

MODALITA' DI PREPARAZIONE

- Utilizzo di ricette semplici
- Materie prime non trasformate
- Cotture al forno o al vapore

