

Scopri come iniziare a utilizzare ristoCLOUD:

1

Consulta il Menu di oggi

2

Verifica gli allergeni
presenti

3

Controlla le
informazioni
nutrizionali

venerdì 01 aprile 2016
Primavera - Settimana 3

MAR 28 LUNEDÌ	MAR 29 MARTEDÌ	MAR 30 MERCOLEDÌ	MAR 31 GIOVEDÌ	APR 01 VENERDÌ	COMPLETA SETTIMANA
---------------------	----------------------	------------------------	----------------------	----------------------	-----------------------

Seleziona il menu:

Inaugurazione ▼

Seleziona il pasto:

Pranzo ▼

Tutti Primi Piatti Secondi Piatti Contorni Bevande

Visualizza piatti senza:



LE IMMAGINI VISUALIZZATE SONO A PURO TITOLO ESEMPLIFICATIVO



Spaghetti aglio e olio



Spaghetti ai frutti di mare *



Zuppa alla genovese



Centrifuga tonica



Benvenuto in ristoCLOUD



Consulta il Menu di oggi

ristoCLOUD ti consente di consultare giornalmente il menu e di navigare tra le diverse proposte.

Il Menu diventa interattivo con ristoCLOUD

1. Utilizzando il Browser dal tuo smartphone, tablet o PC, inserisci il link del portale <https://abb.sarcacateringcloud.it> e naviga liberamente nel Menu.
2. Clicca sulla giornata del Menu che vuoi approfondire le varie proposte.
3. Clicca sul piatto scelto per ulteriori informazioni

Semplicemente con un click!



continua







Cliccando sul piatto:

1. Puoi prendere visione degli ingredienti che compongono il piatto.
2. Puoi prendere visione delle sostanze e degli ingredienti che possono provocare allergie e intolleranze.
3. Puoi tenerti informato sui valori nutrizionali di ogni singola pietanza.

Visualizza piatti senza:

LE IMMAGINI VISUALIZZATE SONO A PURO TITOLO ESEMPLIFICATIVO

Spaghetti aglio e olio

Spaghetti ai frutti di mare *

Zuppa alla genovese

Centrifuga tonica

Saraca ABB
L'alternativa
Gustosa e sana

< X >

1 / 20

SPAGHETTI AGLIO E OLIO

STAMPA



Immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Ingredienti per porzione:

- ☒ Pasta di Semola di grano duro (Semola di grano duro, acqua): 80 g
- ☒ Olio extravergine di Oliva: 15 ml
- ☒ Prezzemolo fresco: 0,2 g
- ☒ Sale fino: 0,2 g
- ☒ Aglio fresco: 0,1 g

Quantità netta a crudo: 95,5 g

Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si atteneranno scrupolosamente alle procedure dettate dal ricettario aziendale. Tali procedure sono frutto dell'esperienza maturata in oltre vent'anni di attività.

Tutte le ricette sono state testate presso le nostre cucine per verificarne la qualità e l'appetibilità. Le procedure saranno prossimamente visibili all'interno di questo portale.

Contenuti/Allergeni in questo piatto:

 Cereali contenenti glutine: Grano

Valori nutrizionali

	per 100 g	per porzione	
Energia	1.830 kJ / 437 kcal	1.747 kJ / 417 kcal	
Grassi	16,87 g	16,11 g	
Di cui acidi grassi saturi	2,46 g	2,35 g	
Carboidrati	66,27 g	63,29 g	
Di cui zuccheri	3,53 g	3,37 g	
Fibre	2,28 g	2,17 g	
Proteine	9,14 g	8,73 g	
Sale	0,21 g	0,20 g	

Fonte: LARN

Dichiarazione nutrizionale

Energia	Grassi	Saturi	Carb.	Zuccheri	Fibre	Proteine	Sale
1.747 kJ / 417 kcal	16,11 g	2,35 g	63,29 g	3,37 g	2,17 g	8,73 g	0,20 g
25,87%	23,01%	11,73%	23,44%	3,74%	8,69%	17,5%	336,496%

Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) su una dieta di (8.374 kJ / 2.000 Kcal).

Clicca sull'ingrediente per visualizzare maggiori informazioni



continua



Cliccando sull'ingrediente:

1. Puoi prendere visione degli ingredienti che compongono il piatto e approfondire tutte le informazioni sulla provenienza e sui marchi di tutela.

Clicca sull'ingrediente per visualizzare maggiori informazioni



OLII E GRASSI VEGETALI

Olio extravergine di Oliva

L'olio d'oliva è un condimento liquido, ricavato dalla spremitura dei frutti dell'ulivo (*Olea europaea*): esso è di colore verde intenso ed ha un sapore variabile a seconda della qualità delle olive con cui viene prodotto. L'olio d'oliva può essere utilizzato anche per produrre sapone o in cosmetica e anticamente per alimentare lampade ad olio o come medicinale. Il maggior produttore mondiale di olio di oliva è la Spagna (un milione di tonnellate l'anno), seguita dall'Italia (Puglia, Calabria, Sicilia) e dalla Grecia. L'olio di oliva si sviluppò ampiamente a Roma nel periodo di massimo splendore della sua civiltà, così che già intorno al 100 a.C., le olive divennero un prodotto di fondamentale rilevanza sul piano agricolo. Per ottenere l'olio d'oliva, le olive venivano spremute in contenitori di pietra e pestate con bastoni robusti. L'olio di oliva può essere distinto in quattro categorie, a seconda di quanto acido oleico libero contiene: - olio extravergine, ne contiene fino all'1% (l'UE ha anche stabilito che la denominazione extra-vergine, potrà essere data solo agli oli che subiscono trattamenti diversi dal lavaggio, la sedimentazione e la filtrazione); - olio vergine sopraffino, ne contiene fino al 1,5%; - olio vergine fino, ne contiene tra l'1,5% e il 3%; - olio vergine, ne contiene più del 3%. Sia l'olio extravergine di oliva che quello vergine, sono ottenuti attraverso la spremitura meccanica e vengono lavorati a una temperatura bassa. L'olio era anche utilizzato come cosmetico nell'antichità: a testimonianza di ciò, nell'Odissea, Atena dona a Zeus una fiala di olio, che gli avrebbe ridato vigore e bellezza. Il primo pasto dei Greci detto "acrotinos", era costituito da pane e olio, intinti nel vino. In Toscana, soprattutto in Maremma, fino alla metà degli anni '90 (quando furono introdotti i pesticidi) era tradizione fare, subito dopo Pasqua, la "processione dei bruchi": un prete guidava gli abitanti tra gli oliveti, benediceva le piante e pregando. Il clima era festoso, carico di energia; l'obiettivo era quello di allontanare i bruchi, che si nutrono dei fiori delle olive, distruggendo così il raccolto. La sansa è l'avanzo che resta dalla spremitura delle olive; è composto dai noccioli, da bucce e parti di polpa. È formato da olio solo per il 5-6%, per il resto è composto da acqua (20-30%) e residui solidi tra cui i noccioli (30%).

🌡 Temperatura di Stoccaggio/Conservazione min: 18 °C

🌡 Temperatura di Stoccaggio/Conservazione max: 20 °C

🌡 Temperatura del prodotto al momento della consegna: 20 °C

Stagionalità/Reperibilità sul mercato



Valori nutrizionali per 100 gr di prodotto

Energia	3764 kJ / 899 kcal
Grassi	99,9 g
Di cui acidi grassi saturi	14,46 g
Carboidrati	0 g
Di cui zuccheri	0 g
Fibre	0 g
Proteine	0 g
Sale	0 g

Fonte: LARN

continua



Verifica gli allergeni presenti

Soffri di allergie o intolleranze alimentari?

La piattaforma ristoCLOUD nasce nel rispetto del Regolamento UE 1169 del 2011 sull'informazione da fornire all'utente finale, sulla presenza di sostanze che possono provocare allergie o intolleranze.



continua



Le sostanze che possono provocare allergie e intolleranze:

Le sostanze che devono essere evidenziate nel Menu, nel rispetto del Regolamento UE 1169/2011 sono:



Gli Allergeni da evidenziare nei Menu della Ristorazione



1. Cereali contenenti glutine grano (farro e grano khorasan) segale, orzo, avena, o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati.
2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.
3. Uova e prodotti a base di Uova.
4. Pesce e prodotti a base di Pesce
5. Arachidi e prodotti a base di Arachidi.
6. Soia e prodotti a base di Soia
7. Latte e prodotti a base di Latte (incluso lattosio)

8. Semi di Sesamo e prodotti a base di Semi di Sesamo
9. Sedano e prodotti a base di Sedano
10. Senape e prodotti a base di Senape
11. Frutta a guscio Mandorle, Nocciole, Noci, Noci di Acagiù, Noci di pecan, Noci del Brasile, Pistacchi, Noci macadamia o del Queensland e i loro prodotti.
12. Anidride solforosa e Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg, 10 mg/litro in termini di SO₂ totale
13. Lupini e prodotti a base di Lupini
14. Molluschi e prodotti a base di Molluschi

continua



Controlla le informazioni nutrizionali

Sei in forma?

Verificalo con l'aiuto del Portale ristoCLOUD.

Calcola IMC e il fabbisogno calorico ideale

1. Compilare i dati richiesti nella pagina del portale.
2. E verifica se sei in forma.

Sei in forma?

Calcola Imc e fabbisogno calorico

Sei in forma? La linea è quella ottimale? Per prima cosa calcola il tuo Indice di massa corporea, per poi individuare il corretto fabbisogno calorico.

Questo servizio ti permette, per cominciare, di calcolare il tuo indice di massa corporea (Imc) a partire dalla tua altezza, dall'età e dal tuo attuale peso. Scoprirai se il tuo Imc è compreso nella fascia che caratterizza una persona troppo magra, robusta o con un peso normale. Ti verrà dato, nel caso, anche qualche consiglio per riportare il tuo indice nei valori soddisfacenti (tra 18,5 e 25).

Sulla base del tuo stile di vita e dell'attività sportiva praticata durante la settimana, potrai poi risalire al tuo fabbisogno giornaliero di calorie e dei principali componenti nutrizionali (proteine, grassi, carboidrati e i principali minerali e vitamine). Informazioni importanti per sapere di quanta energia abbiamo bisogno giornalmente e per avere le giuste dritte su come nutrirci in modo sano.

⚠ ATTENZIONE: questo strumento non ha alcun fine medico. I dati presentati valgono esclusivamente a scopo statistico.

Seleziona le tue caratteristiche

DATA DI NASCITA

 - -

ALTEZZA

 cm

PESO

 kg

SESSO



LIVELLO DI ATTIVITÀ



Sedentario



Poco attivo



Attivo



Molto Attivo



Sportivo

CALCOLA IL TUO IMC E FABBISOGNO CALORICO →



continua



Ecco il risultato.

Seleziona le tue caratteristiche

DATA DI NASCITA

1 ▼ Novembre ▼ 1964 ▼

ALTEZZA

162 cm

PESO

65 kg

SESSO



LIVELLO DI ATTIVITÀ



Sedentario Poco attivo Attivo Molto Attivo Sportivo

CALCOLA IL TUO IMC E FABBISOGNO CALORICO →

Ecco il tuo IMC

Ecco il tuo indice di massa corporea (imc), ottenuto dividendo il peso per il quadrato dell'altezza.



24,77

Confrontalo con i valori medi:

MAGGIORE DI 30	In questo caso si parla di obesità.
TRA 25 e 30	L'imc indica un eccesso moderato di peso.
TRA 18,5 e 25	L'imc è soddisfacente, il tuo peso forma è regolare
MINORE DI 18,5	L'imc indica che si è troppo magri.

Il peso raccomandabile

In base al tuo imc è raccomandabile un peso intorno ai

55,89 Kg

Il fabbisogno calorico giornaliero

In base al tuo peso raccomandabile si può stimare un fabbisogno calorico giornaliero di

1709 Kcal

Il fabbisogno di nutrienti base

Una sana alimentazione si traduce in termini di nutrienti. La tabella esemplifica una stima del tuo fabbisogno giornaliero in kcal e in grammi.

Nutriente	Percentuale	Apporto calorico	Apporto in grammi
Glucidi (Carboidrati)	62%	1060 Kcal	265 g
Lipidi (Grassi)	23%	393 Kcal	44 g
Protidi (Proteine)	15%	256 Kcal	64 g

I risultati ottenuti saranno i dati di riferimento per il tuo Diario Alimentare.

Per consentire di consultare rapidamente il portale messo a disposizione, sui tavoli della mensa e presso il bar saranno predisposti dei segnaposti in italiano e inglese.

Leggendo il QR Code presente con una semplice App, scaricabile gratuitamente dai vari store (Apple – Androide – Windows), si potrà accedere con il proprio Smartphone al link-

Mangiare informato

Conosci gli **ingredienti** e gli **allergeni** del menu di oggi

ABB



Leggi il QR code per vedere il **menu** di questo evento, e avere quindi **informazioni** relative alle sostanze che potrebbero provocare **allergie o intolleranze**

Oppure consulta il sito
abb.sarcacateringcloud.it



Sarca La Ristorazione
Green Sostenibile Bio

 Sarca Ristorazione

— *“un pasto più **BUONO**,
più **SANO**, più **ETICO**”* —

Buon appetito con

