

Scopri come iniziare a utilizzare ristoCLOUD:

- 1 Consulta il Menu di oggi
- 2 Verifica gli allergeni presenti
- 3 Controlla le informazioni nutrizionali

Sarca **ABB**

SERVIZIO MENÙ INFORMAZIONI NUTRIZIONALI AREA RISERVATA ITALIANO ▾

venerdì 01 aprile 2016
Primavera - Settimana 3

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

Selezione il menu:
Inaugurazione

Selezione 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

SPAGHETTI AGLIO E OLIO



L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Preparazione

I nostri Chef, nell'elaborare le ricette utilizzeranno prodotti di prima qualità e si attineranno 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 verificare 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	2,25 g
Carboiodrati	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



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

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

Clicca sull'ingrediente per visualizzare maggiori informazioni



[continua](#)



Cliccando sull'ingrediente:

- 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 soprattutto, 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, benedicendo 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 sorsa 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%).

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

● 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



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.

The screenshot shows a computer monitor displaying the Sarca ABB ristoCLOUD website. The header includes the Sarca logo, the text "La Ristorazione GreenSostenibileBio", and the ABB logo. Navigation links include SERVIZIO, MENU, INFORMAZIONI NUTRIZIONALI, AREA RISERVATA, and ITALIANO. The date is set to venerdì 01 aprile 2016, and the week is labeled "Primavera - Settimana 3". A calendar shows days from MAR 28 to APR 01. Below the calendar, there are dropdown menus for "Selezione il menu:" (Inaugurazione) and "Selezione il pasto:" (Pranzo). Buttons for "Tutti", "Primi Piatti", "Secondi Piatti", "Contorni", and "Bevande" are shown, with "Tutti" being the active tab. A red arrow points from the text "Sostanze che possono provocare Allergie e Intolleranze" to the "Bevande" button. Below this, a link says "Visualizza piatti senza:" followed by icons for various allergens. A note states "LE IMMAGINI VISUALIZZATE SONO A PURO TITOLO ESEMPLIFICATIVO". Below the note are four food images with their names: Spaghetti aglio e olio, Spaghetti ai frutti di mare *, Zuppa alla genovese, and Centrifuga tonica. There are also smaller images of other dishes like a salad and bread.

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 Acagù, Noci di pecan, Noci dei brasile, Pistacchi, Noci macadamia o del queensland e i loro prodotti.
- 12. **Anidride solforosa e Solfitti** 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 nutritizionali (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 nutrirsi in modo sano.

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

Selezione 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



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

