



Ristorazione e stagionalità

I CONSIGLI DELLA NOSTRA NUTRIZIONISTA

Sfruttare i prodotti di stagione
per una dieta bilanciata

Basilico, prezzemolo, menta e rosmarino sono perfetti per arricchire piatti e insalate, conferendo un tocco di freschezza e aumentando l'apporto di vitamina K.



Le spezie costituiscono un valido alleato per insaporire i piatti, introducendo micronutrienti importanti e riducendo l'uso di sale.

Per una dieta equilibrata e ricca di nutrienti, ecco alcuni esempi di piatti primaverili ed estivi suggeriti dalla nostra nutrizionista.

Questi piatti combinano freschezza, gusto e benessere, sfruttando la varietà di frutta e verdura di stagione.

➤ **PRIMI PIATTI**

Penne integrali con pomodorini e olive, spaghetti al pesto di rucola, riso al rosmarino, orzo con pomodoro e basilico.

➤ **SECONDI PIATTI**

Scaloppine di pollo al limone, salmone in salsa di pompelmo, carpaccio di manzo con rucola e grana, caprese (mozzarella e pomodori), merluzzo alla siciliana (con pomodori e olive).

➤ **PIATTI UNICI**

Couscous con mozzarella o ricotta, fagioli e noci, insalata di riso con salmone, zucchine e pomodorini, pasta fredda con tonno, melanzane e basilico, insalata di orzo con uova sode, patate, cetrioli e scaglie di parmigiano.

È sempre consigliabile includere una porzione di frutta e verdura in ogni pasto e ricordare di bere abbondantemente, superando i 2 litri di acqua al giorno.



PERSONALIZZA IL TUO MENU PRIMAVERA/ESTATE

Scopri il piacere di una
ristorazione sana e stagionale!

Vuoi un menu fresco, equilibrato e pensato su misura
per le esigenze della tua realtà?

CONTATTACI

Contattaci per creare insieme un'esperienza gastronomica
unica, con piatti che rispettano la stagionalità e promuovono
il benessere!



039-5966952



ufficiocommerciale@servicepointsrl.org



www.servicepointsrl.org

