



STAR BENE A TAVOLA



Scopri il piacere di star bene a tavola

Star bene a tavola è un progetto sperimentale nato per diffondere la cultura dell'alimentazione quotidiana come pratica di salute, aumentare l'offerta di pasti nutrizionalmente equilibrati negli esercizi di ristorazione e migliorare nella popolazione la capacità di scelta e consumo di pasti salutari sia in casa che fuori casa. I ristoratori si propongono di migliorare la qualità nutrizionale della loro offerta aderendo ad un disciplinare che li impegna a:

- ★
- Aumentare l'offerta di preparazioni a base di verdura e frutta fresca, con particolare attenzione alla stagionalità e località e a valorizzare l'uso di legumi e cereali meno raffinati.
- ★
- Limitare l'uso di grassi saturi utilizzando prevalentemente olio extravergine di oliva ed evitare dadi, salse e prodotti pre lavorati.
- ★
- Servire pane e preparazioni senza sale o con ridotto contenuto di sale.
- ★
- Proporre dessert senza zucchero o a ridotto contenuto di zucchero
- ★
- Aiutare il consumatore nella scelta di un'alimentazione più salutare con informazioni corrette, opuscoli, cene a tema e l'utilizzo del logo "Star bene...a Tavola" per la riconoscibilità dell'iniziativa.

Il progetto prevede cene promozionali che si terranno nei ristoranti aderenti

**Il costo della cena è di
€ 15,00**

con menù completo di antipasti, primo, secondo con contorno, dessert e bevande.

Prenotazione obbligatoria presso il ristorante prescelto. Inoltre è possibile prenotarsi per le varie serate che presenteranno menù differenti.

Iniziativa attuata con il sostegno del progetto Alcotra 127 -Star bene-



Cene di presentazione del progetto

Vieni a cena e scopri il piacere di Star Bene a Tavola con la guida di esperti e le proposte di buona cucina dei ristoratori aderenti al progetto

Venerdì 07 febbraio 2014 ore 20,00

Ristorante Ostu 'd na Volta - Savigliano
via Antonio Muratori, 18 tel. 0172 31617
Tema: - **Prevenire il diabete** -
dr.E. Oleandri Endocrinologia Asl Cn1



Giovedì 13 febbraio 2014 ore 20,00

Ristorante DA CLAUDINO - Gambasca
Via Roma, 22 tel. 0175 265186
Tema: - **Mantenere il peso forma** -
dr.ssa G. Comba Endocrinologia Asl Cn1



Giovedì 20 febbraio 2014 ore 20,00

Ristorante 4 STAGIONI D'ITALIA - Saluzzo
Via A. Volta, 21 tel. 0175 47470
Tema: - **Prevenire le malattie cardiovascolari** -
dr. B. Doronzo Cardiologia Ospedale Savigliano



Giovedì 06 marzo 2014

Ristorante GRAN BAITA - Savigliano
Via Cuneo 25 tel.0172 711500
Tema: - **Prevenire le malattie cardiovascolari** -
dr. B. Doronzo Cardiologia Ospedale Savigliano



Venerdì 14 marzo 2014

Ristorante VILLA SAN MARTINO - Fossano
Frazione San Martino, 30 tel. 0172 691301
Tema: - **Prevenire il diabete** -
dr.ssa A. Ardizzone
Medicina Interna Ospedale Fossano



Venerdì 21 marzo 2014

Ristorante LA TORRE - Brondello
Via Villa, 35 tel. 0175 76198
Tema: - **Mantenere il Peso forma** -
dr.ssa O. Segre Centro Obesità Asl Cn1



Venerdì 28 marzo 2014

Scuola Alberghiera I.I.S. GIOLITTI BELLISARIO
Sede Associata "G. PAIRE" - Barge
Piazza Stazione, 4 tel. 0175 349198
Tema: - **Alimentazione e salute** -
dr. M. Caputo Direzione integrata della prevenzione Asl Cn1



Venerdì 4 aprile 2014

**IIS VIRGINIO DONADIO-
TURISTICO ALBERGHIERO - Dronero**
Via Val Maira, 194
tel. 0171905350
Tema: - **Alimentazione e salute** -
dr. S. Blancato Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione Asl Cn1