

Mensa Aziendale – App Menu Chiaro

In aggiunta alla buona pratica di offrire presso la nostra Mensa un menu orientato ad un'offerta salutare (compreso di menu speciale per intolleranti al glutine), abbiamo pensato di “comunicarla” pubblicandola sulla intranet aziendale che, grazie a questa Applicazione - Menu Chiaro (realizzata dal nostro fornitore e customizzata sulla base delle nostre esigenze) oltre a fornire il menu giornaliero, risponde all'esigenza di capire gli ingredienti delle portate e il conteggio delle calorie, calcola l'indice di massa corporea e fornisce consigli di educazione alimentare.



PRIMO PIATTO



Pappardelle al ragù



Minestrone di verdura



SECONDO PIATTO



Cosce di pollo arrosto



Fettina di suino ai ferri



Frittata ai porri



CONTORNO



Fagiolini all'olio



FRUTTA DESSERT



Frutta invernale



PANE



Pane



COS'È L'INDICE DI MASSA CORPOREA?

L'indice di massa corporea o IMC è un numero attraverso cui ottenere una indicazione del proprio stato di forma, per capire se ci si trova in una condizione di sottopeso, normopeso o sovrappeso. Attraverso l'IMC è possibile avere una prima indicazione sul proprio stato di forma: per una analisi più accurata è consigliabile rivolgersi a un nutrizionista, dietista o al proprio medico di base.

CALCOLA L'INDICE DI MASSA CORPOREA

Altezza (cm)

Peso (kg)

CALCOLA

CONSIGLI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

COME FACCIO A SAPERE SE MI ALIMENTO
CORRETTAMENTE? >

QUESTO CIBO MI PIACE MOLTO. QUANTO POTRÒ
MANGIARNE? >

QUALI SONO I CIBI VIETATI? >

LA QUALITÀ DI CIBO INGERITO >

LA PIRAMIDE ALIMENTARE >

IL CORPO È PROGRAMMATO PER MUOVERSI >

CURIOSITÀ >