



ATTUALE ASSETTO SOCIETARIO



51% Comune di Casalecchio di Reno



4% Comune di Zola Predosa



45% Concerta SpA



L'ORGANO AMMINISTRATIVO è composto da 3 Amministratori:

- **Giuliana Bartolini** **Presidente**
- **Davide Bersani** **Consigliere**
- **Ermes Bernardi** **Consigliere**

Il Consiglio di Amministrazione rimane in carica sino all'approvazione del bilancio 2008

L'organo che esercita l'attività di controllo è il COLLEGIO SINDACALE ed è composto da 3 membri:

- **Germano Camellini** **Presidente**
- **Andrea Sandonati** **Sindaco**
- **Renzo Cesari** **Sindaco**

Il Collegio Sindacale rimane in carica sino all'approvazione del bilancio 2009

LA CUCINA CENTRALIZZATA

Come sapete i pasti vengono preparati nella Cucina Centralizzata ubicata in Via Guido Rossa n°4 a Casalecchio di Reno.



**Superficie di 1.250 mq.
Produzione giornaliera di 3.200 pasti al giorno
Investimento di € 3.200.000,00**

Quotidianamente, direttamente nei Refettori e quindi al momento del consumo, viene cotta la pasta dagli operatori di Melamangio che si occupano poi della distribuzione.



LA PRODUZIONE DEI PASTI

Nel corso dell'anno 2008 la cucina centralizzata ha prodotto complessivamente nr. 630.910 pasti suddivisi come segue:

Derrate nidi

Kg. 71.450

nr. 78.331 pasti

Fornitura pasti

nr. 552.579 di cui:

Fornitura pasti nidi

nr. 13.575

Fornitura pasti materne

nr. 181.800

Fornitura pasti elementari

nr. 309.797

Fornitura pasti medie

nr. 9.574

Fornitura pasti centri diurni

nr. 20.033

Fornitura pasti assistiti domiciliari nr. 17.800

I PASTI PRODOTTI PER GLI ASILI NIDO

Comune di Casalecchio di Reno:

Nido Meridiana
Nido Piccole Magie

nr. 7.315
nr. 6.260

I PASTI PRODOTTI PER LE SCUOLE MATERNE

Comune di Casalecchio di Reno:

Materna Arcobaleno-Meridiana	nr. 16.735
Materna Caravaggio	nr. 20.250
Materna Don Milani	nr. 20.808
Materna Dozza	nr. 17.150
Materna Esperanto	nr. 12.279
Materna Rubini	nr. 14.295
Materna Vignoni	nr. 16.825
Materna Lido	nr. 950

Comune di Zola Predosa:

Materna Cellini	nr. 12.169
Materna Riale	nr. 16.384
Materna Theodoli	nr. 25.395
Materna Ponte Ronca	nr. 8.560

I PASTI PRODOTTI PER LE SCUOLE ELEMENTARI e MEDIE

Comune di Casalecchio di Reno:

Elementare Carducci	nr. 9.375
Elementare Ciari	nr. 38.616
Elementare Garibaldi	nr. 36.449
Elementare Tovoli	nr. 18.164
Elementare Viganò	nr. 46.121
Elementare XXV Aprile	nr. 41.621
Elementare Moruzzi	nr. 2.983
Media Galilei	nr. 7.450

Comune di Zola Predosa:

Elementare Albergati	nr. 54.580
Elementare Riale	nr. 35.456
Elementare Ponte Ronca	nr. 26.432
Media F. Francia	nr. 2.124

I PASTI PRODOTTI PER I CENTRI DIURNI e PER GLI ASSISTITI DOMICILIARI

Comune di Casalecchio di Reno:

Cà Mazzetti

nr. 5.577

Villa Magri

nr. 5.482

Assistiti Domiciliari

nr. 11.133

Comune di Zola Predosa:

Centro Diurno Falcone

nr. 3.235

Centro Diurno Biagini

nr. 5.739

Assistiti Domiciliari

nr. 6.667

LA DISTRIBUZIONE DEI PASTI

Le scuole elementari nelle quali la distribuzione avviene per mezzo del sistema self – service sono le seguenti:

Comune di Casalecchio di Reno:

- Elementare Carducci
- Elementare Ciari
- Elementare Garibaldi
- Elementare Tovoli
- Elementare Viganò/Moruzzi
- Elementare XXV Aprile
- Media Galilei

Comune di Zola Predosa:

- Elementare Albergati
- Elementare Riale
- Elementare Ponte Ronca



Nell'esercizio 2008 la nostra Società ha ristrutturato le cucinette del Comune di Zola Predosa con un intervento di circa € 25.000,00 adeguando tutte le aree di distribuzione e lavaggio delle scuole:

**-Albergati
-Riale
-Ponte Ronca**

Eliminando così del tutto l'utilizzo del materiale monouso



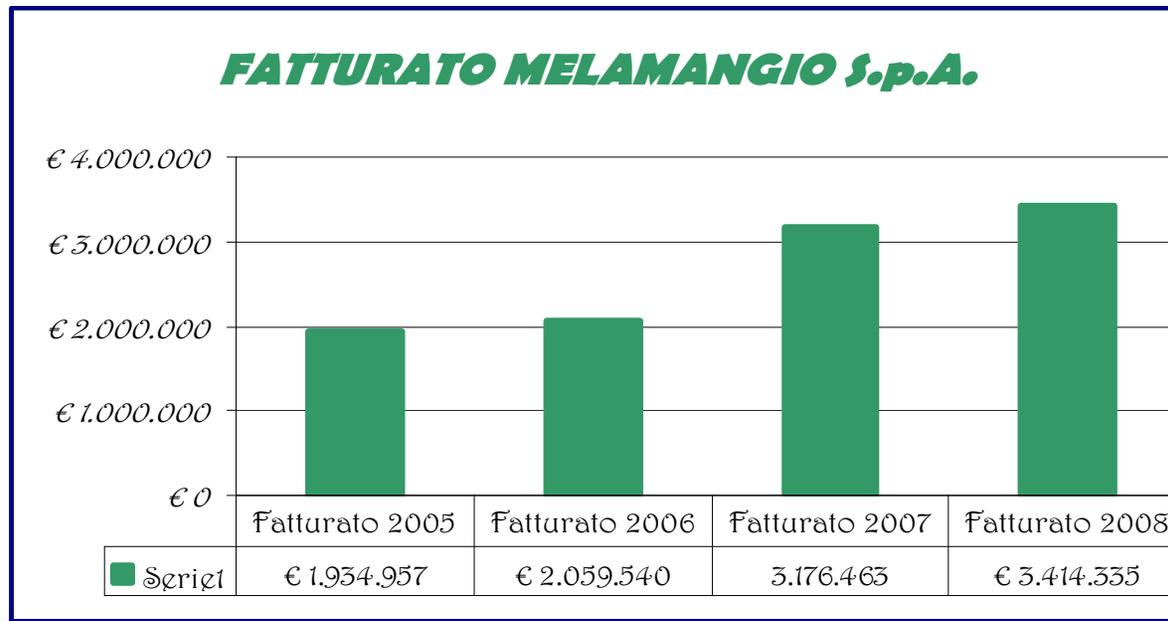
IL FATTURATO

Fatturato 2005 € 1.934.957

Fatturato 2006 € 2.059.540

Fatturato 2007 € 3.176.463

I ricavi dell'esercizio 2008 sono stati di € 3.414.335



IL PREZZO DEL PASTO

In via del tutto straordinaria l'incremento dei prezzi, sulla base dell'indice ISTAT, è stato effettuato con uno sconto:

- 1,6%

IL GRUPPO DIRETTIVO

Direttore Operativo



Gabriele Salamoni

Rapporti con le Scuole



Antonietta Brunelli

Responsabile HACCP e Autorizzazioni Sanitarie



Andrea Brazzi

Responsabile Menù



Namita Negri

Responsabile Diete



Paola Rocca

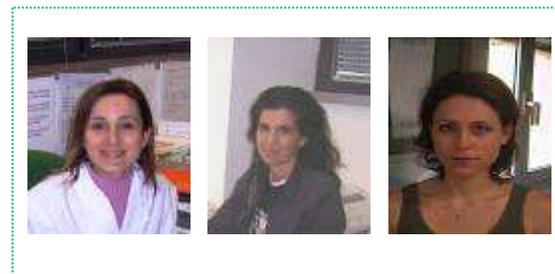
IL GRUPPO OPERATIVO

L'organico è composto da 65 dipendenti:



Stefano Ghini
Capo Struttura

Nr. 3 Dietiste



Nr. 10 Cuochi

Nr. 51 Addetti



**L'organico attuale di n. 65
dipendenti è suddiviso tra**

**Nr. 55 donne
Nr. 10 uomini**



**Inoltre la nostra Società collabora con
nr. 60 Unità di personale ATA
per il servizio di distribuzione
presso le scuole materne ed elementari.**

LA FORMAZIONE DEL PERSONALE

Nell'anno 2008 il Gruppo Operativo ha partecipato ai seguenti corsi di formazione:

DATA	DESTINATARI	ARGOMENTI
26/03/08 Mattina	Personale dipendente Melamangio e personale ATA/comunale che presta servizio presso le scuole del Comune di Zola	Fonti di contaminazione, norme igieniche-sanitarie del personale-sicurezza della pulizia-regole per gli addetti alla distribuzione dei pasti
26/03/08 Pomeriggio	Personale dipendente Melamangio e personale ATA/comunale che presta servizio presso le scuole del Comune di Zola	Fonti di contaminazione, norme igieniche-sanitarie del personale-sicurezza della pulizia-regole per gli addetti alla distribuzione dei pasti
11/09/08	RDU e DIA Melamangio	Manuale per la gestione in qualità delle unità ristorative rev. 3 con integrazioni: procedura di congelamento tabella gestione prodotti sottoposti ad abuso termico (A16), scheda struttura aggiornata, nuovo piano di sanificazione
11/09/08	Operatori di cucina, addetti alla distribuzione, addetti al lavaggio Melamangio	Formazione e aggiornamento in materia di igiene degli ambienti di lavoro e corrette metodologie di pulizia
12/09/08	Operatori di cucina, addetti alla distribuzione, addetti al lavaggio Melamangio	Formazione e aggiornamento in materia di igiene degli ambienti di lavoro e corrette metodologie di pulizia

IL COSTO DEL PERSONALE

Il costo del Personale dipendente è stato di € 857.502,39

Al quale dobbiamo aggiungere il costo sostenuto per rimborsi al personale ATA € 74.342,78

**Altri costi del Personale quali:
gli indumenti da lavoro, le spese di viaggio,
la formazione, ecc. € 12.030,92**

TOTALE COSTO DEL PERSONALE € 943.876,09

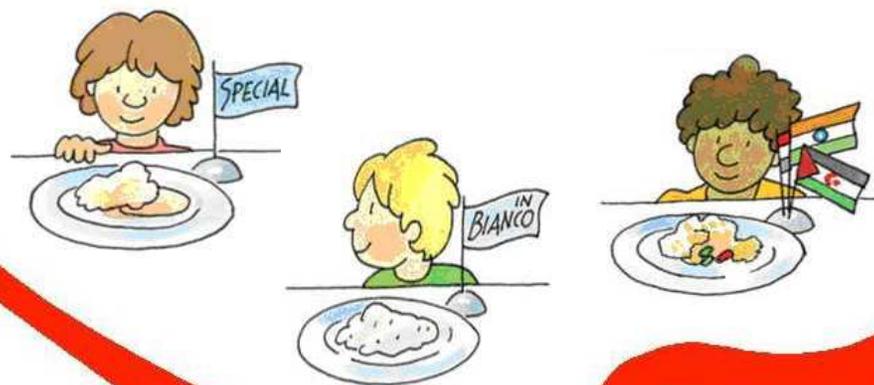
**L'incidenza del costo del Personale si
è attestato complessivamente
circa al 27,3%.**

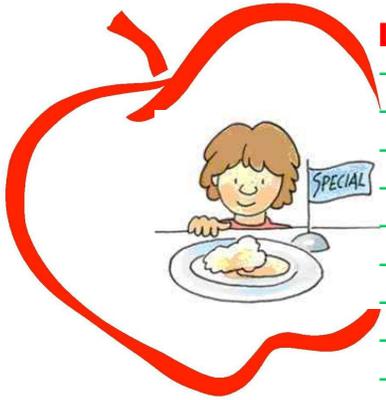


LE DIETE "Nessuno è escluso"

**La cucina ha prodotto complessivamente
circa nr. 32.000 Diete Speciali sulla base di Certificati Medici**

**Oltre a
circa nr. 45.000 Diete in Bianco ed Etico Religiose**



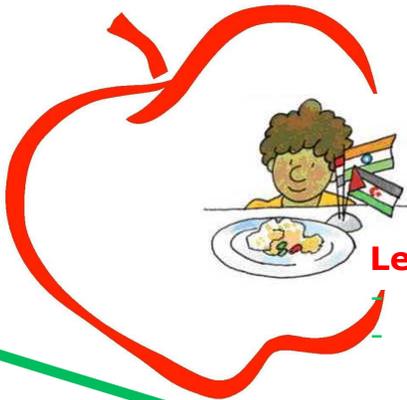


Le Diete Speciali prodotte giornalmente sono 150 di cui:

- Per celiaci n°14
- Per diabetici n°6
- Ipocaloriche n°6
- Fenilchetonuria n°1
- Per intolleranti ai latticini n°20
- Per intolleranti alle uova n°5
- Per intolleranti a latticini e uova n°3
- Per intolleranti alla carne n°2
- Per intolleranti a carne e pesce n°2
- Per intolleranti al pesce n°6
- Per intolleranti ai legumi n°5
- Per intolleranti al pomodoro n°2
- Per intolleranti alla frutta/frutta secca n°33
- Altre Diete Speciali personalizzate, n°30
 - intolleranti a sedano, carota, finocchio e prezzemolo
 - intolleranti a latte, carote e pomodori
 - intolleranti a burro, formaggi grassi, uovo come alimento, tonno, frutta fresca, cioccolato ed insaccati
 - intolleranti a farina, latticini, suino, peperone, pomodori, patate, spinaci e lievito
 - inappetenza
 - diete morbide (durano alcuni giorni e sono prodotte per bimbi che hanno messo l'apparecchio ai denti)
 - etc...
- Diete Speciali per Centri Diurni ed Assistiti n°15

	PIATTO DIETETICO
Destinazione	
Destinatario	

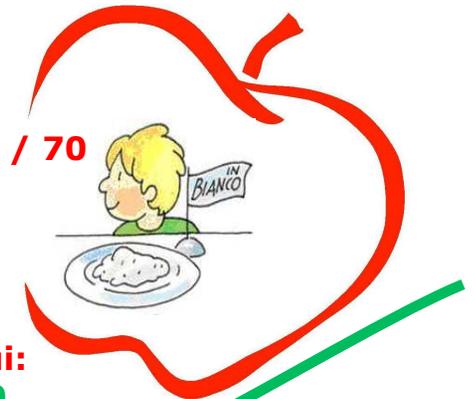
ad esempio:



Le Diete in Bianco prodotte giornalmente sono 50 / 70

Le Diete Etico Sociali prodotte giornalmente sono 150 di cui:

- Senza carne di suino n°100
- Senza carne n°50



LE MATERIE PRIME



BIOLOGICHE

Olio extravergine di oliva, pasta, farina, riso, pane, orzo, prodotti da forno, pomodori pelati, passata di pomodoro, prodotti ortofrutticoli, legumi secchi, uova, dado vegetale senza glutammato aggiunto, marmellate e composte di frutta, succhi di frutta, ricotta

DOP

Prosciutto crudo di Parma stagionatura minima 16 mesi, Parmigiano Reggiano stagionatura 24 mesi



LOCALI / KM ZERO

Ci stiamo attivando per fornire, in stagione, i seguenti prodotti: Patate BIO, Insalata BIO, Mele BIO, Kiwi BIO e Pere BIO

LE MATERIE PRIME



IGP
Mortadella

EQUOSOLIDALI
Banane, cioccolata, cacao



ALTA QUALITÀ
Latte, yogurt

PESCE

**Abbiamo utilizzato esclusivamente filetti di pesce di halibut
proveniente dai Mari del Nord Atlantico**

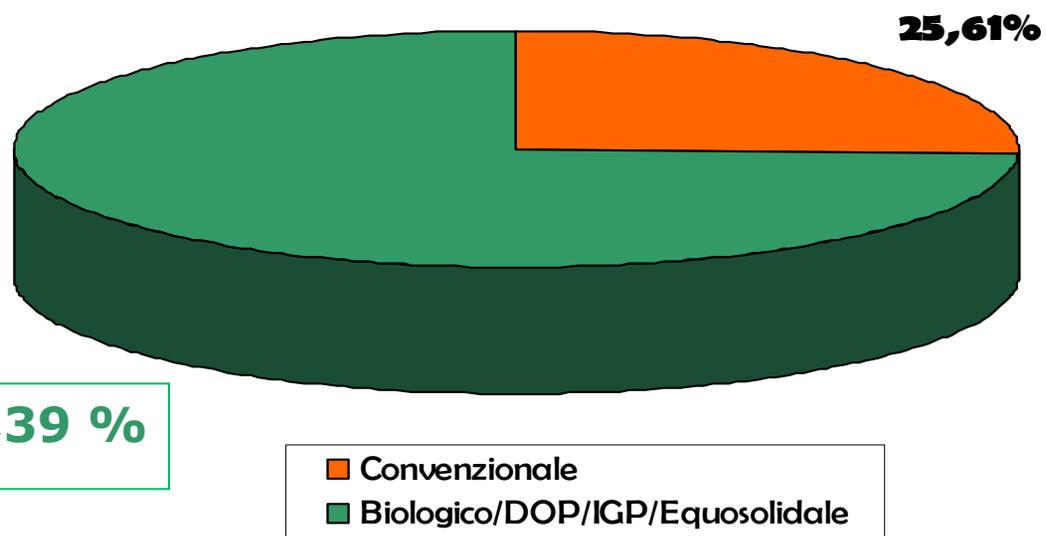
IL BIOLOGICO IN KG. (+ dop + igp + equosolidali)

La frutta BIO	Kg. 95.885
Le verdure BIO	Kg. 64.861
La pasta ed il riso BIO	Kg. 38.744
Il pane BIO	Kg. 33.633
Olio extravergine di oliva BIO	Kg. 5.417
Succhi di frutta BIO	Kg. 12.196
Legumi e cereali BIO	Kg. 5.277
Uova BIO	Kg. 8.281
Polpa, passata e pelati BIO	Kg. 16.872
Salumi DOP e IGP	Kg. 1.316
I latticini BIO	Kg. 18.842
I latticini DOP	Kg. 4.474
Snack equosolidali	Kg. 239
Altri prodotti BIO	Kg. 5.344

Totale

Kg. 311.381

IL BIOLOGICO IN KG. (+ dop + igp + equosolidali)



74,39 %

25,61%

- Convenzionale
- Biologico/DOP/IGP/Equosolidale

IL COSTO DELLA MATERIA PRIMA

**Le materie prime alimentari e non,
hanno inciso sui ricavi per il**

39,1%

IL CONTO ECONOMICO 2008

	2008
Ricavi delle vendite	€ 3.414.335
Materie prime	€ 1.333.956
Costo del personale (incluso IRAP)	€ 943.876
Leasing	€ 309.909
Ammortamenti	€ 64.936
Utenze	€ 80.716
Altri costi e spese	€ 517.811
UTILE OPERATIVO	€ 163.131
Oneri finanziari	€ 28.189
UTILE LORDO	€ 134.942
Imposte	€ 57.518
UTILE NETTO	€ 77.424

IL PATRIMONIO NETTO

Capitale	€ 692.359
Riserva da sovrapprezzo azioni	€ 200.000
Riserva legale	€ 17.374
Riserva ordinaria	€ 145.807
Utile di Esercizio	€ 77.424
TOTALE PATRIMONIO NETTO	€ 1.132.964



**PROGETTI DI
SOLIDARIETA'**

AGGIUNGI UN POSTO A TAVOLA

Per tutto l'anno 2008 è proseguita l'attività di raccolta dei pasti non consumati che sono stati destinati a Persone in condizioni di disagio attraverso la CARITAS

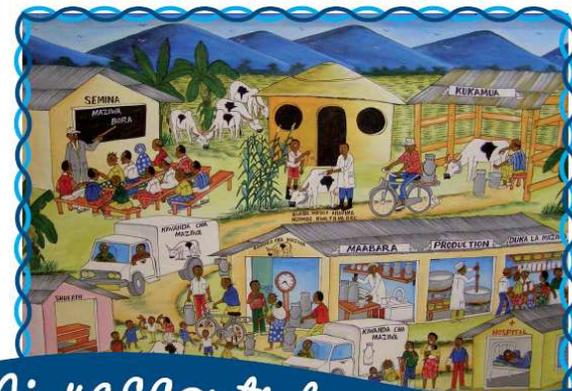
Il numero di porzioni donate è stato di oltre 10.000:

Primi Piatti	3.986
Secondi Piatti	3.526
Contorni	3.100



TOVAGLIETTA

**Le Società di Ristorazione
MELAMANGIO e CONCERTA,
in collaborazione con il CEFA
e le Scuole di Casalecchio di
Reno e di Zola Predosa,
hanno dato vita ad un
progetto di solidarietà
affinchè i bambini di Njombe
in Tanzania abbiano un
bicchiere di latte a scuola
ogni giorno.**



Mi racconti la tua storia?

Ciao! Io sono Clemence un bambino africano.
Questo è il mio paese, Njombe in Tanzania. Quello in alto è la mia scuola.
Sai, grazie al Ceffa a Njombe hanno costruito una latteria... la vedi?
Il latte mi piace moltissimo, vorrei berne tutti i giorni come quando ero piccolo. E tu?
Raccontami la tua storia. Mandami un disegno, e con la tua famiglia e gli insegnanti aiutami a
realizzare il mio sogno: bere un bicchiere di latte tutti i giorni. Grazie!
Il tuo amico Clemence



CEFA
Comitato Europeo per la Fedeltà e la Solidarietà
Per informazioni:
tel. 051.620286
www.cefasuis.it

LA GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE



1 BISCOTTI DELLA SOLIDARIETA'



Ciao! Sono Clemence di Njombe in Tanzania

So che oggi, in occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione,
mangi i Biscotti della Solidarietà.
Sono belli, sono buoni, due cuori vicini ... uno è il tuo, l'altro è il mio.
Quando li mangi pensami.

Mi rendi felice. Grazie!

Il tuo amico Clemence



Per informazioni:
tel. 051-520285 www.cefaonline.it

Anno scolastico 2007/2008

16 ottobre 2008
Giornata Mondiale
dell'Alimentazione

Grazie
per aver condiviso
un bicchiere di latte per la vita

In collaborazione con Concerta e Melamangio

PRIMO PIATTO DELLA LEGALITÀ'

La nostra Società, in collaborazione con la Coop. Placido Rizzotto "Libera Terra" e con la Coop. "Valle del Marro", in concomitanza con la manifestazione "Politicamente Scorretto", ha organizzato un menù nel quale è stato inserito "IL PRIMO PIATTO DELLA LEGALITÀ'".



Il primo piatto
della legalità

Giovedì 27 novembre



Giovedì 27 novembre

Il primo piatto della legalità

Per un giorno Melamangio preparerà, per i 3000 alunni delle Scuole di Casalecchio di Reno e Zola Predosa, un piatto esclusivamente a base di prodotti di libera terra. Prodotti con un sapore in più: quello della legalità, del rispetto e della libertà. Prodotti straordinari, frutto del lavoro di giovani che coltivano orti di terra confiscati al boss della mafia.



www.politicamentescorretto.org



ALTRI PROGETTI

I PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Nell'anno scolastico 2007/2008 sono stati effettuati i Progetti di Educazione Alimentare sotto forma di animazioni per bambini. Il fine è stato quello di abituare i bambini al consumo di alcuni alimenti, quali legumi, frutta e verdura che di solito mangiano con poco entusiasmo.

Le animazioni presentate sono state le seguenti:

- Le Avventure di Epipopa per la Scuola Materna
- A Tutta Frutta per la Scuola Primaria
- A Tutta Verdura per la Scuola Primari

Le Scuole coinvolte sono state le seguenti:

- Scuola Materna Don Milani (sezioni A, B, C, D, E)
- Scuola Materna Caravaggio (sezione D)
- Scuola Materna Dozza (sezioni A, B, C, D)
- Scuola Materna Arcobaleno (sezioni A, B)
- Scuola Elementare Garibaldi (classe 1A e 1B)
- Scuola Elementare Carducci (classe 2A e 2B)
- Scuola Elementare Tovoli (classe 1C e 2C)
- Scuola Elementare Ciari (classe 1A e 1B)
- Scuola Elementare XXV Aprile (classe 1B e 1C)
- Scuola Elementare Viganò (classe 1A)

MELAMANGIO
SERVIZI DI RISTORAZIONE
CASALECCHIO DI RENO

*Progetto di
educazione alimentare
per la scuola dell'infanzia*

VANNI BARZANTI
LA PAPPÀ DI EPIPOPA



Vanni Barzanti

C.R.N.
Centro Ricerche sulla Nutrizione
Università degli Studi di Bologna
Dipartimento di Biochimica

MELAMANGIO
SERVIZI DI RISTORAZIONE
CASALECCHIO DI RENO

C.R.N.
Centro Ricerche sulla Nutrizione
Dipartimento di Biochimica
Università degli Studi di Bologna

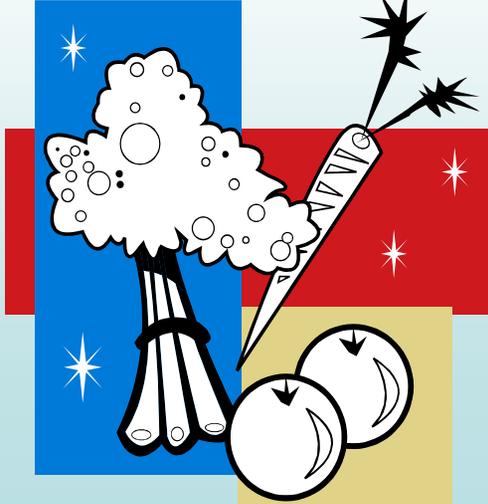
*A tutta frutta!
La favola del Pianeta Arcobaleno*



MELAMANGIO
SERVIZI DI RISTORAZIONE
CASALECCHIO DI RENO

C.R.N.
Centro Ricerche sulla Nutrizione
Dipartimento di Biochimica
Università degli Studi di Bologna

*A tutta verdura!
La favola del Pianeta Pinzimonio*



LA VALUTAZIONE DEI PROGETTI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Al termine dei vari spettacoli è stata fornita alle insegnanti una scheda di valutazione nella quale potevano esprimere il loro parere riguardo a:

Raggiungimento degli obiettivi / Aspetto organizzativo del corso / Trattazione dei contenuti / Efficacia delle strategie continuative

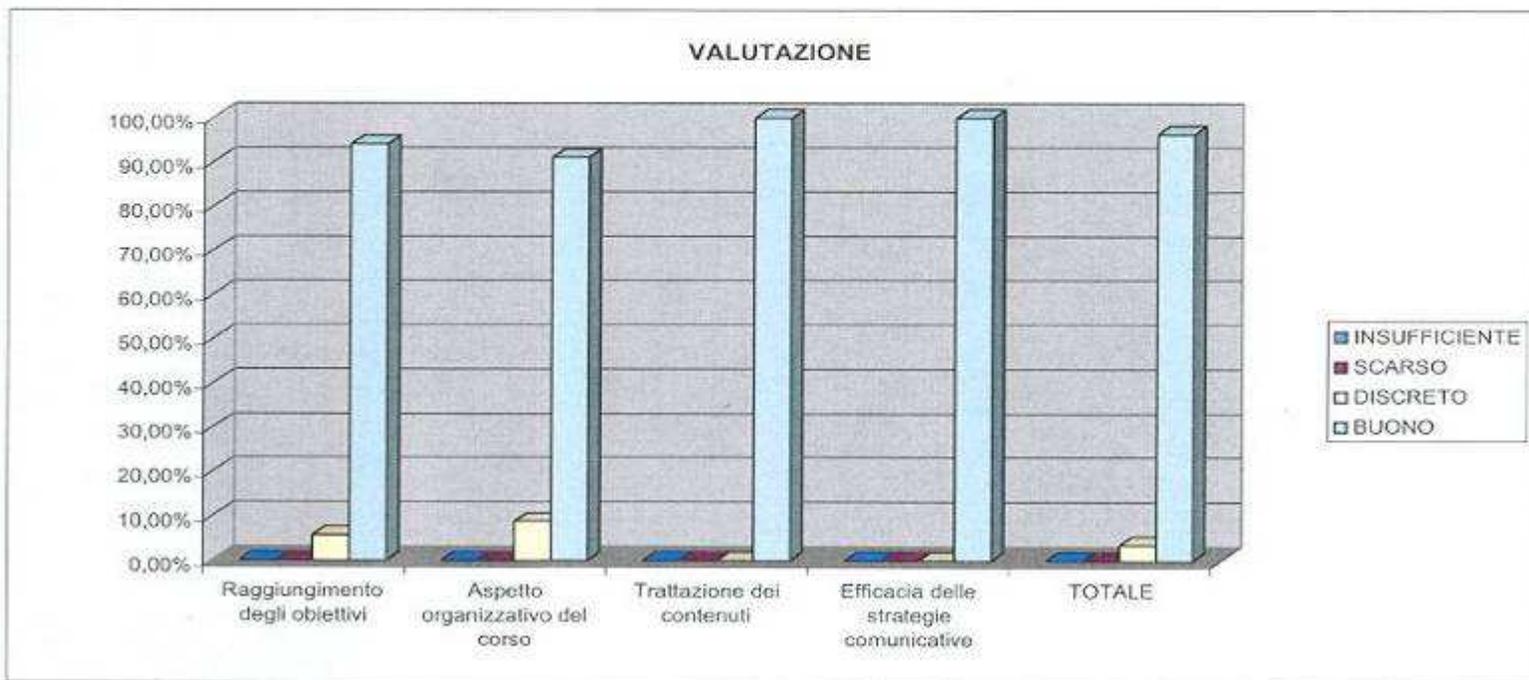
TOTALE SCHEDE ESAMINATE NR. 34

PARAMETRI VALUTATI	INSUFFICIENTE	SCARSO	DISCRETO	BUONO
Raggiungimento degli obiettivi	0	0	2	32
Aspetto organizzativo del corso	0	0	3	31
Trattazione dei contenuti	0	0	0	34
Efficacia delle strategie comunicative	0	0	0	34
TOTALE	0	0	5	131

	INSUFFICIENTE	SCARSO	DISCRETO	BUONO
34	0,00%	0,00%	5,88%	94,12%
34	0,00%	0,00%	8,82%	91,18%
34	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%
34	0,00%	0,00%	0,00%	100,00%
136	0,00%	0,00%	3,68%	96,32%

OSSERVAZIONI DA PARTE DELLE INSEGNANTI

1. Alcuni alunni hanno addirittura mangiato peperoni e foglie di sedano.
2. I bambini, invogliati dall'attività, hanno volentieri assaggiato le verdure, anche quelli che stentano a mangiarla o, solitamente, la rifiutano.
3. I bambini hanno gradito molto lo spettacolo ed hanno fatto numerosi assaggi di frutta.
4. L'esperienza è stata molto positiva. I bambini hanno partecipato con molto entusiasmo.
5. L'esperienza è molto coinvolgente e accattivante. I bambini partecipano attivamente e con entusiasmo.
6. Esperienza positiva, sicuramente da ripetere.



CUCINE APERTE

**Sabato 5 Aprile
2008 presso la
Cucina
Centralizzata è
stata organizzata
la Manifestazione
Cucine Aperte**



L'Amministrazione Comunale e Melamangio sono lieti di invitare le famiglie degli alunni delle scuole di Zola Predosa ad una giornata dedicata al mangiar sano, alla solidarietà e al piacere di stare insieme



sabato 5 aprile 2008 dalle 15

cucine aperte

cucina centralizzata Melamangio
Via Guido Rossa 5/2 Casalecchio di Reno - BO

il Programma

- ORE 15,00 STAND DIETISTE**
- presentazione e consegna alle famiglie interessate del menu' estivo.
 - indicazioni su materie prime e sicurezza nella refezione scolastica.
 - materiale informativo illustrativo
 - consigli nutrizionali sull'integrazione del pasto familiare con quello scolastico.
- ORE 16,00 LABORATORIO GASTRONOMICO**
- ai piccoli ospiti verranno fornite le materie prime che insieme ai nostri cuochi potranno trasformare in gustosi piatti da degustare (pizzette, biscotti, pane...)
 - animazione con clown, truccabimbi e sculture di palloncini

ORE 16.30 - PRESENTAZIONE PROGETTO C.E.F.A.
"Un bicchiere di latte al giorno per i bambini della Tanzania"
intervengono
Giancarlo Borsari - Sindaco di Zola Predosa
Francesco Giacomini - Assessore alla scuola
Mario Rossi - rappresentante cefa

ORE 17,00 MERENDA A BUFFET

ORE 18.30 CONCLUSIONE

IL SEMINARIO

Mercoledì 15 Ottobre 2008 è stato organizzato un Seminario Pubblico: Casalecchio di Reno Equa e Solidale



CASALECCHIO DI RENO - 15 OTTOBRE 2008 - ORE 18:00
SALA DEL CONSIGLIO COMUNALE - VIA DEI MILLE, 9

SEMINARIO PUBBLICO

CASALECCHIO DI RENO EQUA E SOLIDALE:

la responsabilità sociale dei territori attraverso le forniture eque e solidali delle pubbliche amministrazioni: buone pratiche di economia di giustizia

MERCOLEDÌ 15 OTTOBRE 2008
ORE 18:00 - 20:30

Inizio lavori e saluti
Stivone Samberini - Sindaco del Comune di Casalecchio di Reno

Moderatore
Tullio Maccarone - consorzio "Iniziativa Solidal" Emilia Romagna

Le ragioni di una scelta responsabile e il senso della proposta per il nostro territorio
Piero Gasperini - Assessore alle Attività Produttive e Sport e Comune di Casalecchio di Reno
Paola Bonora - Presidente Corso di Laurea in Scienze Geografiche, Università di Bologna

Alimentazione ed educazione: cosa mettiamo sulla tavola dei nostri bambini?
Elena Iacucci - Assessore alle Politiche Educative del Comune di Casalecchio di Reno
Giuliana Bartolini - Presidente Melamangio, società servizi di ristorazione Casalecchio di Reno

Dignità e giustizia economica, l'impatto del commercio equo e solidale sui piccoli produttori di banane
Ramon San Martin Faldola del Rosario - Rappresentante Cooperativa El Guabo - Ecuador
organizzazione che riunisce piccoli produttori di banane

Globalizzare i diritti, trasformare il Commercio Internazionale, crescere insieme ai piccoli produttori del Sud del Mondo
Helmi Grandi - Direttore di CTM-Agrofair
società specializzata nell'importazione di frutta fresca del Commercio Equo e Solidale

Il commercio equo e solidale nella grande distribuzione, l'esperienza della Coop e del marchio Solidal
Roberto Cavallini - Coop Italia, linea Marchio Solidal

Conclusioni e chiusura lavori
Fausto Laurenti - Presidente COSPE

GIOVEDÌ 16 OTTOBRE 2008
ORE 9,00-11, 30

Casalecchio di Reno equa e solidale: la terra, l'uomo, le risorse e gli utilizzi

Intervengono
Elena Iacucci - Assessore alle Politiche Educative - Pari Opportunità Comune di Casalecchio di Reno
Ramon San Martin Faldola del Rosario - Rappresentante Cooperativa El Guabo - Ecuador
organizzazione che riunisce piccoli produttori di banane
Saverio Muscato - Responsabile per l'area scuola, Coape
Valeria Roberti - Animatrice percorsi didattici, Coape

SETTIMANE DELLA COOPERAZIONE INTERNAZIONALE - COONGER

OBIETTIVI DEL MILLENNIO

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
COSPE - Via Lombardia, 36 - BOLOGNA
tel. 051 546600 - www.cospe.org

REALIZZATO CON IL CONTRIBUTO DI
Ministero delle Politiche Regionali
Dipartimento Regionale
Cooperazione allo Sviluppo
AIC 5052

OPUSCOLO PER I MENU' SERALI

Per l'anno 2009 è prevista l'uscita dell'opuscolo da consegnare ai genitori come linea guida per una corretta alimentazione.

Alcuni consigli...

- variamo la nostra alimentazione
- mangiamo in compagnia e con la TV spenta
- preferiamo frutta di stagione 3 volte al giorno
- consumiamo il pesce almeno 2 volte a settimana
- condiamo la pasta e il riso con i legumi
- giochiamo e facciamo sport, possibilmente all'aria aperta
- facciamo sempre la prima colazione
- mangiamo verdura di stagione, cruda e cotta, 2 volte al giorno
- utilizziamo olio extravergine d'oliva
- beviamo almeno 10 bicchieri d'acqua al giorno



Progetto a cura dello staff dietetico
Concerta-Melamangio

Si ringrazia per la fattiva collaborazione
dott. Domenico Tiso - presidente ASAS
Associazione per la Salute correlata all'Alimentazione e agli Stili di vita



Claudio Malaguti - progetto grafico
Roberta Ferri - impaginazione e grafica
Sandra Coleffi - illustrazioni



Via Fucini, 12 - 40033 Casalecchio di Reno (BO) - tel. 051/6137911 - fax 051/6137931
concerta@concerta.it - melamangio@concerta.it



Cibo da piccoli...



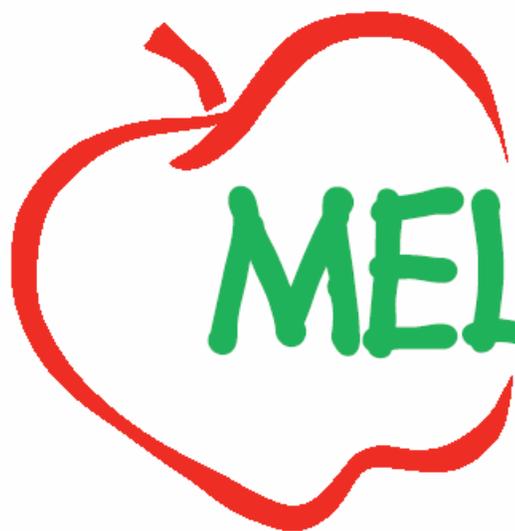
salute da grandi!



SITO INTERNET

Inoltre nell'anno 2009 è prevista la realizzazione del Sito Internet di Melamangio.





MELAMANGIO

SERVIZI DI RISTORAZIONE

Vi ringrazia per l'attenzione

