



GIORNATA MONDIALE DEL CUORE 29/9/2026

• COS'E'

E' una campagna mondiale di informazione e sensibilizzazione sulla prevenzione delle malattie cardio-cerebro vascolari, che rappresentano la prima causa di morte nel mondo.

• OBIETTIVO

Sensibilizzare la popolazione sull'importanza di prendersi cura del proprio cuore e promuovere un cambiamento a livello globale.

• PREVENZIONE

Fino all'80% degli eventi cardiovascolari prematuri si può evitare con uno stile di vita corretto: smettendo di fumare, seguendo una sana alimentazione, svolgendo attività fisica, controllando il peso.



MENU' DEL GIORNO



PRIMO

**COUS COUS CON
GAMBERETTI,
POMODORINI,
MELANZANE, OLIVE,
MENTA E CURRY**

Cous cous Zorzi - Ferrara
Pomodorini freschi,
melanzane, menta
Biodiffusione - Mazzè (TO)

**ZUPPA DI FAVE CON
ORZO**

Orzo BIO Zorzi - Ferrara
Fave Italiane - San
Benedetto del Tronto (AP)

SECONDO

**HUMMUS DI CECI
AROMATIZZATO AL
ROSMARINO CON CROSTINI
DI PANE INTEGRALE**

Ceci BIO Del Colle - Bientina
(PI)
Rosmarino Biodiffusione -
Mazzè (TO)
Crostini di pane Regal Pan -
Collegno (TO)

**FILETTO DI NASELLO AL
FORNO CON IMPANATURA
DI SCAGLIE DI MANDORLE,
TIMO E SCORZA DI LIMONE**
Uova Fantolino - Cafasse (TO)
Timo e limone Biodiffusione -
Mazzè (TO)

CONTORNO

**INSALATA DI FINOCCHI,
UVA, CIPOLLA DI TROPEA
E ARANCIA**

Finocchi, uva, cipolla di
tropea, arancia
Biodiffusione - Mazzè (TO)

**PATATE A SCAGLIE CON
SALSA ALLO YOGURT,
AGLIO E PREZZEMOLO**

Patate, aglio e prezzemolo
Biodiffusione - Mazzè (TO)
Yogurt intero BIO Fattoria
Scaldasole - Monguzzo (CO)