



RISTORAZIONE  
OTTAVIAN

# CIBI PER I NOSTRI LEONI

L'ALIMENTAZIONE SPIEGATA AI BAMBINI



# Piramide Attività Motoria per chi cresce!



**FARE SPORT ALL'ARIA APERTA È UN PIACERE**

# Piramide Alimentare per chi cresce!



CONSUMO SETTIMANALE

• Dolci, 1-2 porz.

• Carne rossa, 1 porz.  
• Salumi, 1 porz.

• Formaggio, 2 porz.  
• Uova, 1-2 porz.

• Pesce, 2-3 porz.  
• Carni bianche, 2-3 porz.  
• Legumi, 2-3 porz. (come secondo piatto)

• Frutta a guscio, 1 porz.  
• Latte, yogurt, 3 porz.  
• Olio EVO, 3 porz.

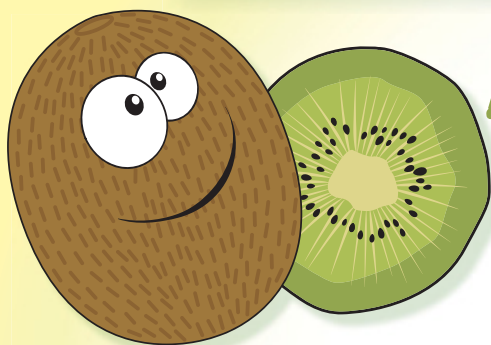
• Pane, 3 porz.  
• Pasta, riso, prodotti da forno, (meglio se integrali), 1 porz.

CONSUMO GIORNALIERO

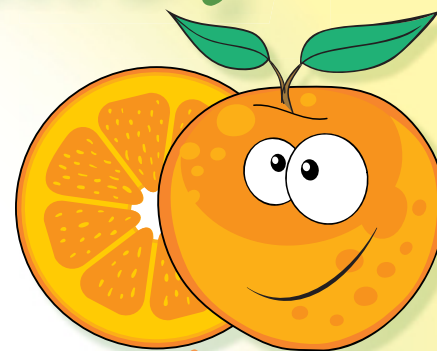


**FRUTTA E VERDURA 5 PORZIONI**

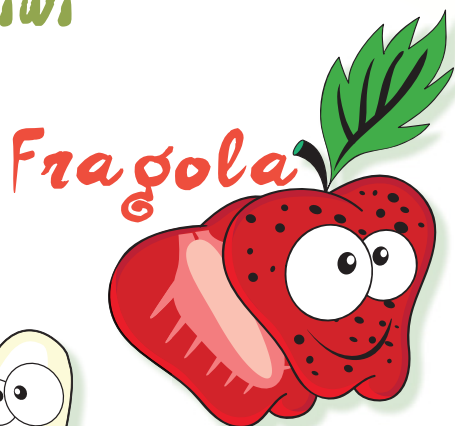
# Qual è il tuo colore preferito?



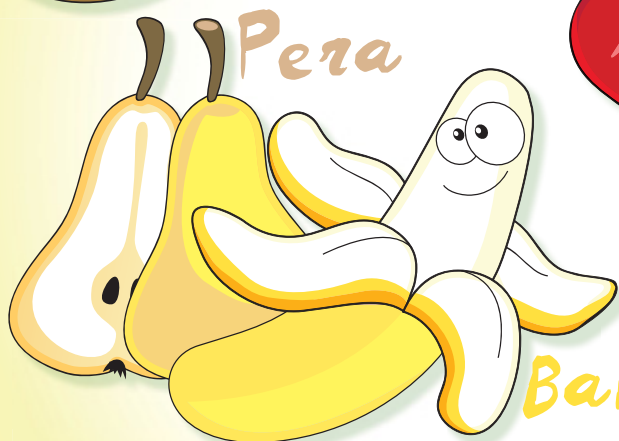
Kiwi



Arancia



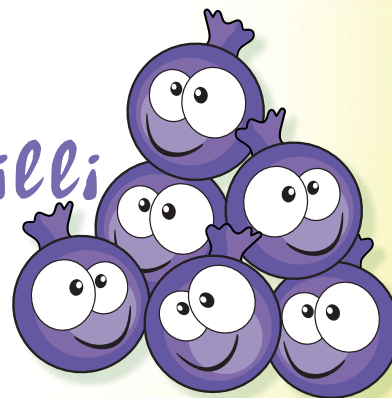
Fragola



Pera

Banana

Mirtilli



Mangiane di tutti i colori  
per fare il pieno di...

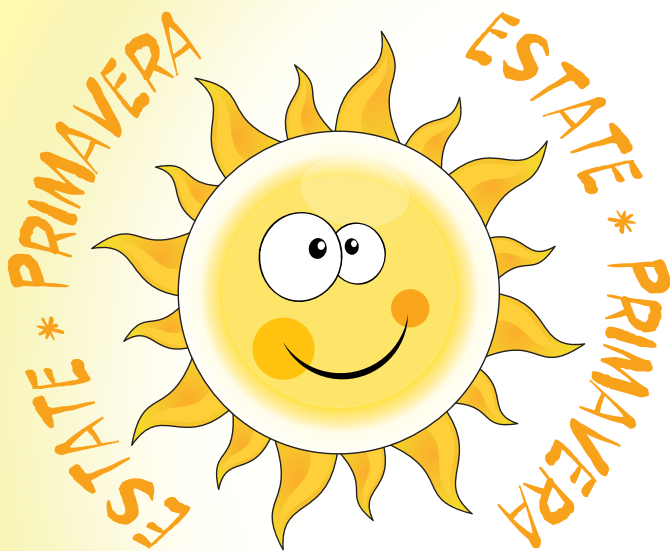
# VITAMINE!



Leoncino  
**OTTAVIO**  
augura a tutti  
Buon Appetito..!

 RISTORAZIONE  
OTTAVIAN

Se mi mangi nella stagione giusta sono più nutriente



... dentro il Sole:

- \* Fragole
- \* Ciliege
- \* Pomodori
- \* Zucchine
- \* Peperoni
- \* Piselli

...dentro la Foglia:

- \* Finocchi
- \* Arance
- \* Castagne
- \* Zucche
- \* Radicchio
- \* Cachi



Leoncino  
OTTAVIO  
augura a tutti  
Buon Appetito..!

..e rispetti l'Ambiente!

Bevimi quanto vuoi,  
con me puoi esagerare!

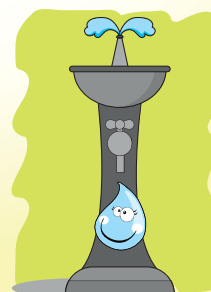
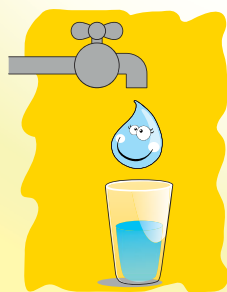


Acqua

H<sub>2</sub>O



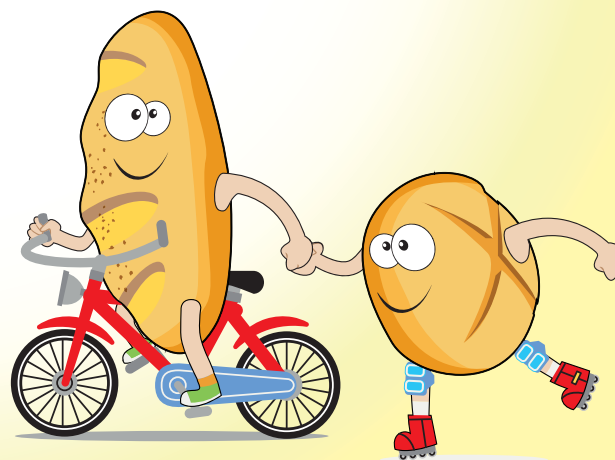
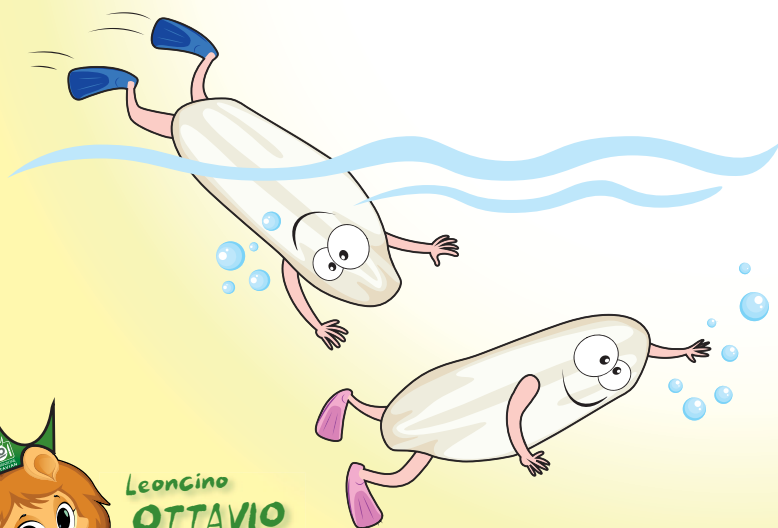
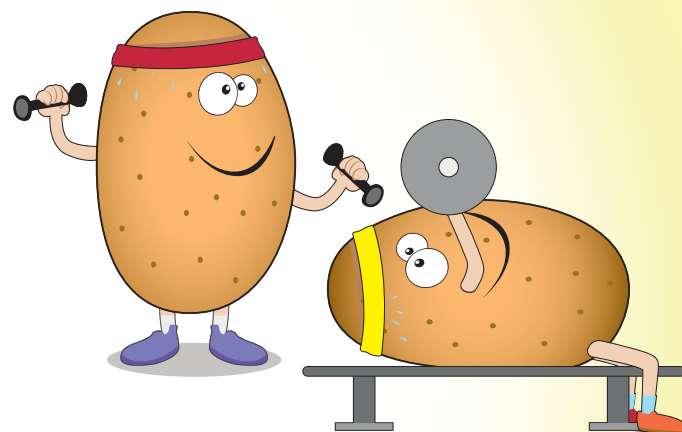
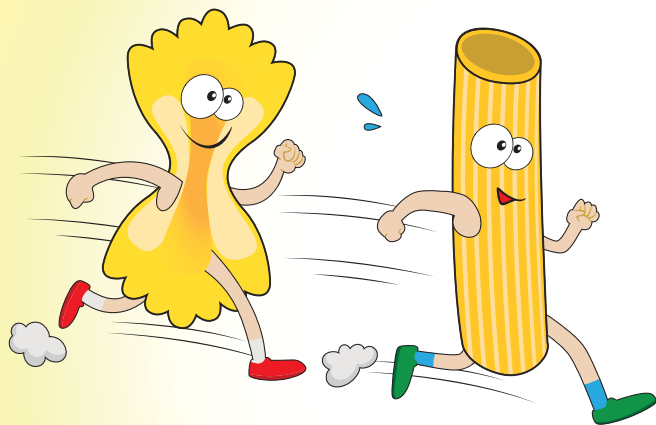
Leoncino  
**OTTAVIO**  
augura a tutti  
Buon Appetito..!



 RISTORAZIONE  
OTTAVIAN

OTTAVIO e la giusta Alimentazione dei giovani Leoni!

# CARBOIDRATI... la Tua Energia!



Leoncino  
**OTTAVIO**  
augura a tutti  
Buon Appetito..!

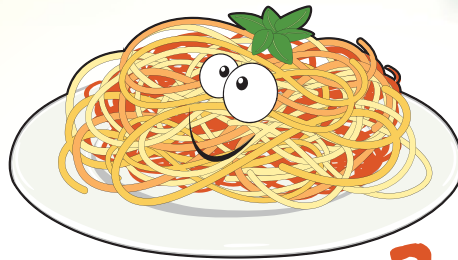
 RISTORAZIONE  
OTTAVIAN

[www.ristorazioneottavian.it](http://www.ristorazioneottavian.it)

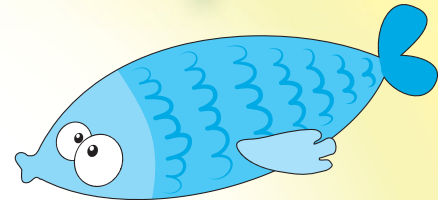
Noi ti diamo un Super Potere  
...Indovina qual è!



Carota

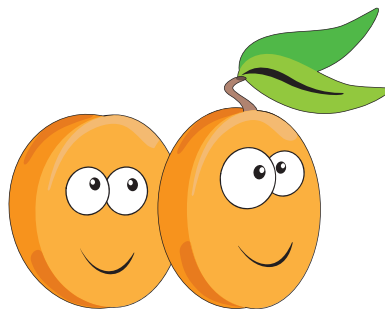


Pasta



Pesce

Albicocca



Yogurt

Super \* Vista

Super \* Sprint

Super \* Memoria

Super \* Pelle



Leoncino  
OTTAVIO  
augura a tutti  
Buon Appetito..!

Super \* Ossa Robuste



Aiutami a percorrere la  
strada giusta.  
Non finire nei vicoli ciechi!

Verdura  
Pasta  
Frutta  
Dolciumi  
Carne  
Latticini  
Fritti  
Acqua  
Legumi  
Riso  
Bibite Gassate  
Pesce  
Caramelle

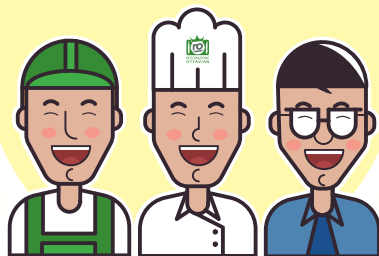
Leoncino  
**OTTAVIO**  
augura a tutti  
Buon Appetito..!

# Le Proteine: per costruire un Corpo Sano e forte!



## Fedeltà

..verso Personale e Fornitori.



## Sicurezza



..di Alimenti e Ambienti di lavoro.

## Servizio

..sempre Attento.



## Attenzione



..al Cliente e al Mercato.

## Qualità

..nei Prodotti.



RISTORAZIONE  
OTTAVIAN

**Sicurezza, Servizio  
e Qualità nella  
Ristorazione**

## Rispetto

..di Tradizioni e Culture.

..di Ambiente ed Energia.



LA NOSTRA POLITICA DELLA QUALITÀ



RISTORAZIONE  
OTTAVIAN



UNI EN ISO 9001 – CERT. n° 214  
UNI EN ISO 22000 – CERT. n° 5917  
UNI 10854 – CERT. n° 2402  
UNI EN ISO 22005 – CERT. n° 22701  
UNI CEI EN ISO 50001 – CERT. n° 41023

UNI EN ISO 22005 – CERT. n° 33038  
DTS 007 – CERT. n° 24397  
BS OHSAS 18001 – CERT. n° 24331  
UNI EN ISO 14001 – CERT. n° 24330



A te che stai leggendo:  
il libretto che hai in mano è il nostro  
dono pensato per accompagnarti  
nel mondo della corretta alimentazione.

I consigli del nostro Leoncino Ottavio  
ti faranno da guida lungo questo percorso  
e ti aiuteranno a scegliere la strada giusta  
per mangiare bene e avere uno stile  
di vita sano.

**Con l'occasione auguriamo a Te  
e alla Tua famiglia Buone Feste.**



REFERENTI E RECAPITI TELEFONICI UTILI:



**RISTORAZIONE OTTAVIAN S.p.A.**

Via Friuli, n° 20 - 31020 - SAN VENDEMIANO - TREVISO

Tel. 0438/400135 r.a. - Fax 0438/402050

E-mail: [info@ristorazioneottavian.it](mailto:info@ristorazioneottavian.it) - [www.ristorazioneottavian.it](http://www.ristorazioneottavian.it)

