

# MENU CHIARO

Menu Chiaro è la Web App di CIRFOOD per le famiglie di tutti i piccoli utenti del servizio di ristorazione scolastica dei comuni dell'Unione Terre di Castelli. Attraverso questo strumento potrete esplorare, giorno dopo giorno, il menu servito a scuola, accedendo alle principali informazioni nutrizionali dei piatti.

**CHE COSA ASPETTI?  
INQUADRA IL QR CODE QUI SOTTO  
E VISUALIZZA LA WEB APP SUL TUO SMARTPHONE.**



Oppure visita il sito  
<https://www.menuchiaro.it/terredicastelli>

AR 2 PR	MER 13 APR	GIO 14 APR oggi	VEN 15 APR	SA 16 APR
---------------	------------------	--------------------------	------------------	-----------------

## VISUALIZZA IL MENU DEL GIORNO

Scopri ogni giorno  
il menu servito a scuola.



## I CONSIGLI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Linee guida, consigli e suggerimenti  
per un corretto stile di vita.



## CALCOLA L'INDICE DI MASSA CORPOREA

Calcola facilmente l'indice di massa corporea (BMI) del tuo bambino e valuta il suo peso in funzione della sua altezza.