

**FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE**



**INFORMAZIONI PERSONALI**

Nome	<b>LANARI CHIARA</b>
Indirizzo	<b>Via Pellicciari 8, 06124, Perugia ITALIA</b>
Telefono	<b>349-1361001</b>
Fax	
E-mail	<b>lanarichiara86@gmail.com</b>
P.Iva	<b>03438940540</b>
Nazionalità	<b>Italiana</b>
Data di nascita	<b>15/11/1986</b>

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- Date (da – a) **01/07/2001 - 31/08/2001**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
Hotel "Il Castello dell'Oscano" (Strada Forcella, 37 I- 06070 Cenerente, Pg)
- Tipo di azienda o settore  
Hotel e ristorazione
- Tipo di impiego  
Stage come assistente di sala.
- Principali mansioni e responsabilità  
Addetta alla preparazione e servizio della colazione e del brunch per gli ospiti per lo più stranieri.

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

- Date (da – a) **1/09/2001 - 20/09/2001**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
Hotel "Miramonti" (Via Cavour 88, Cascia , PG)
- Tipo di azienda o settore  
Hotel e ristorazione
- Tipo di impiego  
Stage scolastico come assistente di cucina/sala/ricevimento .
- Principali mansioni e responsabilità  
Stage che prevedeva presenze in cucina, in sala al servizio all'inglese come cameriera, alla reception per check-in e check-out dei clienti.

**ESPERIENZA LAVORATIVA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><b>1/12/2002 – 01/01/2003</b> Self-service "Planet" ( Ellera, PG)</p> <p>Ristorazione self-service</p> <p>Assistente di cucina.</p> <p>Aiuto cuoca per la preparazione di pasti per il self-service.</p>
<b>ESPERIENZA LAVORATIVA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><b>1/04/2003 – 01/05/2003</b> Hotel "Il Castello dell'Oscano" (Strada Forcella, 37 I- 06070 Cenerente, Pg)</p> <p>Hotel e ristorazione</p> <p>Stage scolastico come assistente di cucina.</p> <p>Stage che prevedeva unitamente presenza in cucina come aiuto cuoco e aiuto pasticciere.</p>
<b>ESPERIENZA LAVORATIVA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><b>20/12/2003 - 28/2/2004</b> Ristorante "Il Canto delle Sirene" (Via Campo di Marte, 4/G, PG)</p> <p>Ristorante</p> <p>Assistente di cucina.</p> <p>Stage come aiuto cuoca.</p>
<b>ESPERIENZA LAVORATIVA</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Date (da – a)</li> <li>• Nome e indirizzo del datore di lavoro</li> <li>• Tipo di azienda o settore</li> <li>• Tipo di impiego</li> <li>• Principali mansioni e responsabilità</li> </ul>	<p><b>11/09/2005 - 07/03/2007</b> Ristorante: "Alla Torre"- "Pila Vecia" ( Via Saccovener 9, Isola della scala, VR)</p> <p>Ristorante</p> <p>Assistente di cucina.</p> <p>Aiuto cuoca.</p>

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **16/03/2007 - 27/08/2007**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
Costituzione della società “Vecia Ostaria s.n.c. di Ferron Gabriella & c.”  
con rilevamento dell’attività: “Locanda Vecia Ostaria” (P.zza V. Veneto, 28, trevenzuolo, VR)
- Tipo di azienda o settore  
Ristorante
- Tipo di impiego  
Cuoca e titolare d'azienda
- Principali mansioni e responsabilità  
Cuoca, servizio in sala e bar, gestione totale dell'azienda.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **13/09/2010- 15/10/2010**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
I.D.P. Piselli S.r.l. (Via dell’ innovazione tecnologica, 4, Perantonio, Umbertide, PG)
- Tipo di azienda o settore  
Industria dolciaria.
- Tipo di impiego  
Stage come operatore addetto al controllo qualità.
- Principali mansioni e responsabilità  
Controllo qualità dei prodotti facendo prelievi a caso dalla filiera e eseguendo misurazioni di peso, umidità, acidità e valutandone l’aspetto.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **12/10/2010 – 17/04/2012**
- Nome e indirizzo del datore di lavoro  
Non c’era Brasserie & restaurant (Via G. degli Azzi, 4/6, Case Nuove, PG)
- Tipo di azienda o settore  
Ristorante e birreria
- Tipo di impiego  
Saltuarie collaborazioni con contratto a chiamata come commis di sala.
- Principali mansioni e responsabilità  
Servizio ai tavoli come cameriera.

## ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date (da – a) **01/04//2015**
- Tipo di impiego •  
Attività di libero professionista come Biologa Nutrizionista

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- Date (da – a) **Da 10/09/2000 al 11/07/2005**
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione  
• Istituto “Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione” di Assisi (PG)
- Principali materie / abilità professionali oggetto dello studio  
• Diploma di qualifica come operatore di cucina conseguito presso l’istituto “Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione” di Assisi (PG)
- Qualifica conseguita

Voto: 93/100

- Corso AIS 1°-2° livello della durata di 80 ore conseguito presso l'istituto "Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione" di Assisi (PG).

- Diploma di Tecnico dei Servizi della Ristorazione, conseguito presso l'Istituto Professionale di stato per i servizi Alberghieri e della Ristorazione di Assisi.

Voto: 96/100

**Da 16/10/2007 al 24/05/2013**

- Università degli studi di Perugia, facoltà di Agraria.

- Partecipazione al torneo di marketing agroalimentare. III classificata

- Laurea Triennale in Economia e Cultura dell'Alimentazione.

Votazione: 110/110 e lode

- Laurea magistrale in Scienze dell'alimentazione e Nutrizione Umana.

Votazione: 110/110 e lode

- Partecipazione al progetto pilota "PreVeDi" (progetto di prevenzione delle patologie degenerative, intervenendo sullo stile di vita del soggetto, quindi introducendo attività fisica e la cambiando le abitudini alimentari). Per poter far parte di questo studio ho fatto formazione presso la Cascina Rosa dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano seguita dalla dottoressa Anna Villarini.

- Dal 29/01/2015 Iscritta all'albo dei biologi all'albo dei Biologi.

Partecipazione a congressi Nazionali

- Fumo o salute, strategie di prevenzione del tabagismo in Umbria – Perugia, 31 maggio 2011
- Ambiente e salute: qualità dell'aria e prevenzione – Perugia, 25 febbraio 2012
- Alimentazione e tumori – Perugia, 18 maggio 2012
- Obesità (1): meccanismi fisiopatologici e complicanze – Perugia, 18 maggio 2012
- Acqua di rubinetto o acqua minerale? Aspetti sanitari, ambientali, economici e sociali – Perugia, 23 marzo 2013
- Alimentazione:...sapere – Umbertide, 11 ottobre 2013
- Alimentazione:...saper essere– Umbertide, 13 dicembre 2013

Pubblicazioni a congressi Nazionali

- Villarini M., Lanari C., Barchiesi L., Casciari E., Tabascio A., Castellini M., Levorato S., Vannini S., Monarca S., Moretti M., Villarini A. Il progetto PreveDi (PREVENTio of Diseases): la prevenzione primaria in farmacia. 46° Congresso Nazionale della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (S.It.I.), Giardini di Naxos, 17-20 Ottobre 2013.
- Villarini M., Lanari C., Barchiesi L., Casciari E., Tabascio A., Castellini M., Levorato S., Vannini S., Fornaciari G., Moretti M., Villarini A.. Effects of the "PreveDi" lifestyle modification trial on metabolic syndrome. Ann Ig. 2015 May-Jun;27(3):595-606. doi: 10.7416/ai.2015.2051.

- Livello nella classificazione nazionale (se pertinente)

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
PERSONALI**

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRE LINGUE

INGLESE

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

BUONO

BUONO

BUONO

- Capacità di lettura
- Capacità di scrittura
- Capacità di espressione orale

FRANCESE

ELEMENTARE

ELEMENTARE

ELEMENTARE

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
RELAZIONALI**

Grazie alle diverse esperienze lavorative, alla necessità di adattamento in luoghi lontani da casa, ho acquisito una buona capacità di relazionarmi ed integrarmi nei diversi ambienti di lavoro con persone di culture diverse.

Ho una buona docilità nell'ascoltare e voglia di approfondire i campi da me conosciuti.

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
ORGANIZZATIVE**

Ritengo di aver acquisito buone capacità organizzative relative all'incarico che mi viene affidato, rispettando termini e metodi. Tramite il progetto PreVeDi ho acquisito la capacità di raccolta dati con software specifici oltre che fare analisi statistiche (guidata dalla relatrice).

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
TECNICHE**

Utilizzo dei principali programmi su base windows di navigazione internet e posta elettronica (Internet Explorer, web mail, Outlook); padronanza degli strumenti di videoscrittura (Word); conoscenza basilare dei programmi di presentazione (Powerpoint) e foglio di calcolo database (Excel).

**CAPACITÀ E COMPETENZE  
ARTISTICHE**

Ho molti hobby; ho praticato ginnastica ritmica ed artistica per molti anni, partecipando anche a diverse gare con buoni risultati.

Inoltre ho una buona manualità nel disegnare.

**ALTRE CAPACITÀ E COMPETENZE**

PATENTE O PATENTI

Patente di guida B

**ULTERIORI INFORMAZIONI**

**TRATTAMENTO DEI DATI  
PERSONALI, INFORMATIVA E  
CONSENSO**

Autorizzo il trattamento dei dati personali ai sensi del D.Lgs. 30.6.2003, n. 196.

(FIRMA)

