



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu pc
AZIENDA PER IL RISTORANTE
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

PENNETTE ALLA BOSCAIOLA

90g Pasta (BIO), 40g salsiccia (CONV.ITA), 30g funghi (CONV.ITA), 30g piselli*(BIO), panna, pomodoro, 10g olio e.v.o., prezzemolo, aglio, vino bianco **Kcal:680**

RISO ALLA CANTONESE

80g Riso basmati (BIO), 30g piselli, 40g uovo 15g formaggio, 30g prosciutto cotto, cipollotto, aromi, latte **Kcal:560**

ZUPPA DI CAVOLI E FAGIOLI

200g cavolo verza (CONV.ITA), 30g fagioli (CONV.ITA), aglio, 100g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., peperoncino, sale iodato **Kcal:400**

Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o., 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

HAMBURGHE DI TACCHINO ALLA VAL D'OSTANA

150 g hamburger di tacchino (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., 30g formaggio, 40g prosciutto cotto (CONV.ITA) **Kcal:360**

MOZZARELLA DI BUFALA

150g Mozzarella di bufala DOP **Kcal:432**

CERNIA SAPORITA

250g Pesce*, sale iodato, 10 g olio e.v.o., origano, 90g pomodorini, (CONV.ITA), aglio, prezzemolo, 30g olive **Kcal:327**

Petto di pollo ai ferri

150 g Pollo (conv. ITA)), 5 g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 150**

CONTORNI

ZUCCHINE AL LIMONE

200g zucchine (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., limone, sale iodato, prezzemolo, basilico **Kcal:118**

INSALATA MISTA CON NOCI

30g lattuga (CONV.ITA), 20g rucola (CONV.ITA), 5g Olio e.v.o., 30g noci **Kcal:268**

FAGIOLINI AL ORIGANO

200g fagiolini (CONV.ITA), 10g Olio e.v.o., 50g patate (CONV.ITA), origano, sale iodato **KCAL:181**

PIATTI UNICI

POKE BOWL POLLO E CAROTE

80g riso basmati (Bio), aceto di riso, salsa di soia, 100g pollo (CONV.ITA), 50g carote (CONV.ITA), 30g mais, 15g olive, 30g lattuga (CONV.ITA) **Kcal:546**

ZUPPA DI CAVOLI E FAGIOLI E CROSTONE AL PEPERONCINO

200g cavolo verza (CONV.ITA), 40g fagioli (CONV.ITA), aglio, 100g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., peperoncino, sale iodato **Kcal:400**

BRESAOLA RUCOLA E GRANA, BRUSCHETTA

80g bresaola, 50g rucola (CONV.ITA), 20g grana (DOP), 10g olio e.v.o., sale iodato, limone, 100g pane **Kcal:581**

ALIMENTAZIONE
CONSAPEVOLE



1. NON PRIVARTI DI NESSUN ALIMENTO

2. ASCOLTA IL TUO CORPO. FERMATI QUANDO SEI SAZIO

3. MANGIA CON ALTRI. SEDUTO A TAVOLA E AD ORARI REGOLARI

4. MANGIA SENZA DISTRAZIONI, METTI DA PARTE LO SMARTPHONE PER UN PO'

GIOVEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu  pc
AZIENDA PER IL DIRETTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

LE PIZZE

Napoletana

70 g Pomodoro, aglio, origano, 5 g olio evo,
sale
535 kcal

Margherita

70 g Pomodoro, 80 g fior di latte, 5 g olio evo,
sale
746 kcal

Scarpariello

70 g Sugo cotto, 30 g cacioricotta, 5 g olio evo,
sale, peperoncino
588 kcal

Salsiccia e patate

40 g Fior di latte, 40 g salsiccia, 30 g patate
lesse, 5 g olio evo, sale
770 kcal

Crema di noci e speck

50 g Fiori di latte, 5 g crema di noci, 5 g olio evo
sale, 40 g speck, 5 g panna
790 kcal

Mozzarella

100 g Lattuga, 80 g mozzarelline ciliegine, 50 g
mais, 50 g pomodorini, 15 g olive denocciolate, 100
g pane
580 kcal

Tonno

100 g Lattuga, 50 g tonno all'olio, 50 g
pomodorini, 15 g olive denocciolate, 100 g
pane
470 kcal

Sfiziosa

100 g Lattuga, 50 g carciofini, 30 g pecorino, 50
g mais, 15 g olive denocciolate, 100 g pane
518 kcal

Cesar salad

100 g Lattuga, 50 g pomodorini, 70 g petto di
pollo, 30 g mais, 15 g grana a scaglie, 15 g olive
denocciolate, 100 g pane
505 kcal

Greca

100 g Lattuga, 50 g pomodorini, 80 g feta, 50 g
cetrioli, 30 g cipolla, 15 g olive denocciolate, 100
g pane
581 kcal

Caprese

200 g pomodoro, 150 g mozzarella, 100 g pan;
700 kcal

LE INSALATE