



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

RIGATONI CAVOLFIORI PARMIGIANO E PROVOLA

90g Pasta (BIO), 5g olio e.v.o., 20 gr provola (CONV.ITA), burro, farina, 100g cavolfiore (CONV.ITA) latte, formaggio, sale iodato, pepe, aglio **Kcal:520**

FARFALLE RADICCHIO E SALSICCIA

90 g pasta (BO), 50 gr radicchio (CONV.ITA), 5g olio e.v.o., aglio, 60g salsiccia (CONV.ITA), 10g parmigiano (DOP), panna **Kcal:565**

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

FRITTATA FARCITA

120g uova (BIO), sale iodato, pepe, olio e.v.o., 80 gr patate, 100g zucchine (CONV.ITA)) **Kcal:322**

PLATESSA PANATA

200gr pesce*, 10g olio girasole, sale iodato, pan grattato, formaggio, aromi **Kcal:250**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

FINOCCHI ALL'INSALATA

200g Finocchi (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., pepe **Kcal:116**

SPINACI E MOZZARELLA

1200g spinaci*, 10g olio e.v.o., sale iodato, 20g mozzarella (CONV.ITA) **Kcal:220**

PIATTI UNICI

POKE BOWL SALMONE E FINOCCHI

80g Riso basmati (BIO) (, salsa di soia, sale iodato, 10g olio e.v.o., 80 gr salmone*, 100g finocchi (CONV.ITA), 100g pomodori (CONV.ITA), 30g mais (CONV.ITA), 30g carote (CONV.ITA), 30g OLIVE **Kcal:520**

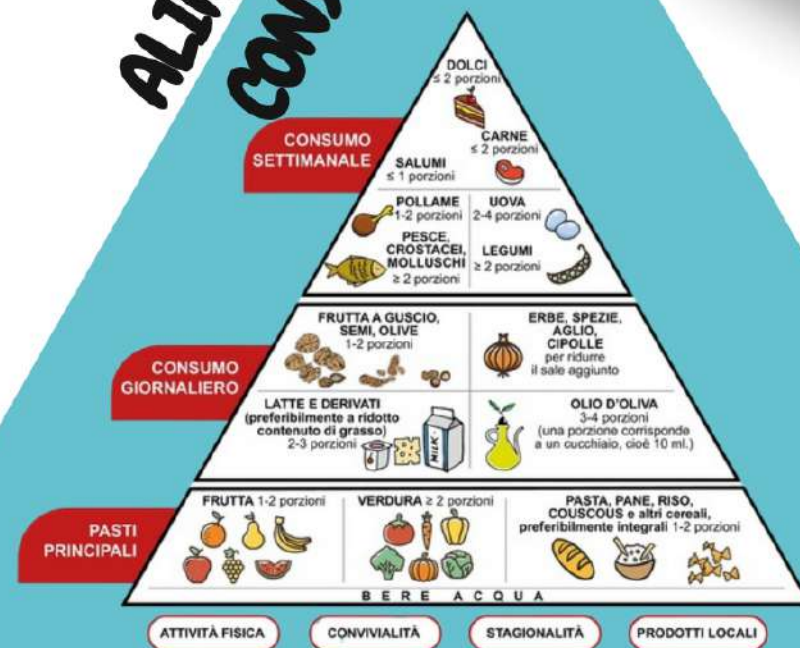
COUS COUS CON VERDURE

80g cous cous (CONV.ITA), 200g (melanzane, zucchine, peperoni, pomodori (CONV.ITA)) sale iodato, olio e.v.o. basilico **Kcal:450**

ZUPPA DI SCAROLA E FAGIOLI E CROSTONE ALL'AGLIO

50g fagioli (CONV.ITA), 200g scarola (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato, 100g pane (CONV.ITA) **Kcal:590**

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'

LUNEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL LUNEDÌ - 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

Broccoli e salsiccia

50 g Broccoli, 40 g salsiccia, 40 g fior di latte,
aglio, 5 g olio evo, sale
763 kcal

Nerano

50 g fior di latte, 10 g pesto, 5 g parmigiano, 5 g
olio evo, sale, 30 g zucchine alla scapece, 5 g
panna
755 kcal

Chef

15 g panna ai funghi, 80 g fior di latte, 5 g olio
evo, sale
765 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