



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

ORECCHIETTE BROCCOLI E SALSICCIA

90 g pasta (BIO), 5 g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino, 40 g salsiccia (CONV.ITA.), 50gr broccoli (CONV.ITA.) Kcal: 525

RISOTTO ALLO SCOGLIO

80 g riso (BIO), sedano, carote, cipolle, aglio, 5 g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo, peperoncino, 50 g pomodoro (CONV.ITA), 100g pesce* Kcal: 460

ZUPPA DI SCAROLA E FAGIOLI

50g fagioli (CONV.ITA), 250g scarola (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato Kcal: 328

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

COSCIOTTO DI POLLO AL FORNO

250g pollo (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aromi, pepe Kcal: 358

SALSICCIA DI SUINO AGLI AROMI

150gr carne suino (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aromi Kcal: 550

MERLUZZO ALLA PIZZAIOLA

250gr pesce*, 80g pomodoro (CONV.ITA), olive, aglio, 10 g olio e.v.o., sale iodato, origano, Kcal: 240

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

PATATE AL FORNO

150g patate (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aromi Kcal: 216

PISELLI IN UMIDO

200g piselli* (BIO), 10g olio e.v.o., sale iodato, 30g pancetta (Nazionale), cipolla Kcal: 316

INSALATA MISTA

40g lattuga, 30g rucola, 50g carote, 30g mais (CONV.ITA), 10g olio e.v.o. Kcal: 159

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

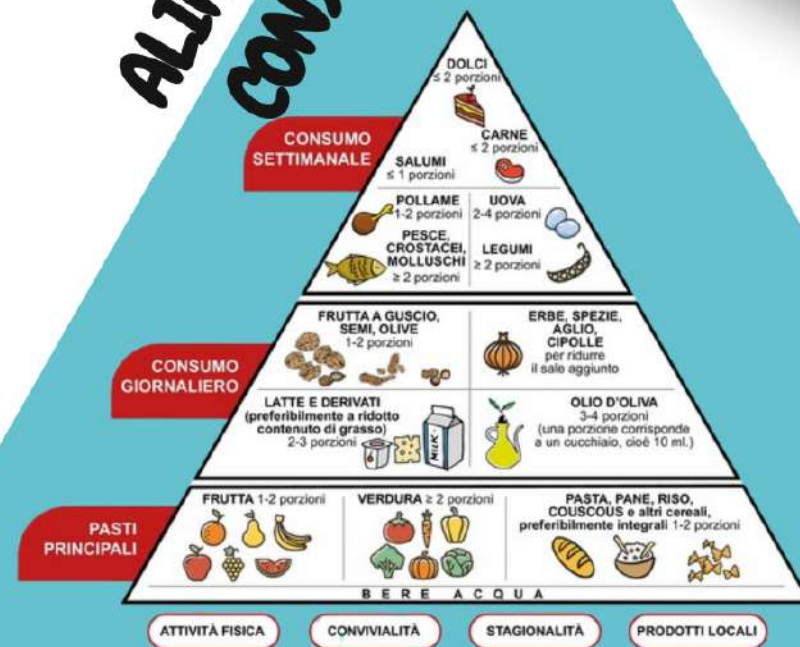
COUS COUS CON VERDURE

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'!



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL LUNEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu 
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
755kcal

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