



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu pc
AZIENDA PER IL BENESSERE
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
NELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

GNOCCHI ALLA SORRENTINA

200g gnocchi, 80g pomodoro (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio, 30g mozzarella (CONV.ITA), basilico **Kcal:459**

RISOTTO ZAFFERANO E GORGONZOLA

80g Riso(BIO), sedano, carote, cipolle, panna, latte, 30g gorgonzola, zafferano, 10g parmigiano (DOP),burro **Kcal:580**

ZUPPA DI FARRO CON ZUCCA E FUNGHI

60g farro (BIO),150g zucca (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., 50g patate (CONV.ITA),50g funghi (CONV.ITA), sale iodato, peperoncino, prezzemolo **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

POLPETTE AL SUGO

150g polpette di bovino (CONV.ITA), aglio, olio e.v.o., 50g pomodoro (CONV.ITA),40g mozzarella (CONV.ITA), 10g formaggio (CONV.ITA) **Kcal:360**

ARROSTO DI SUINO AL RAMERINO

150g carne suina (CONV.ITA), sedano, carote, cipolle, vino bianco, pomodoro (CONV.ITA), rosmarino, sale iodato, olio e.v.o., aromi **Kcal:321**

SALMONE IN CROSTA

200g salmone*, 20g pane, aromi, sale iodato,10g olio e.v.o., pepe, capperi **Kcal:458**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

CAVOLFIORE GRATINATO

200g cavolfiore (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., pepe, latte, farina, burro,10g formaggio (CONV.ITA) **Kcal:189**

CIME DI RAPA RIPASSATI

200g cime di rapa (CONV.ITA), sale iodato,10g olio e.v.o., aglio, peperoncino **Kcal:146**

LATTUGA E FINOCCHI

50g lattuga (CONV.ITA), sale iodato,10g olio e.v.o.,100g finocchi (CONV.ITA) **Kcal:116**

PIATTI UNICI

POKE BOWL GAMBERETTI E FETA

80g Riso basmati (BIO), sale iodato,10g olio e.v.o., aceto di riso, prezzemolo, 80g pomodori (CONV.ITA), 30g mais, 50g(CONV.ITA), carote, 15g olive, 40g feta, 50g gamberetti* **Kcal:510**

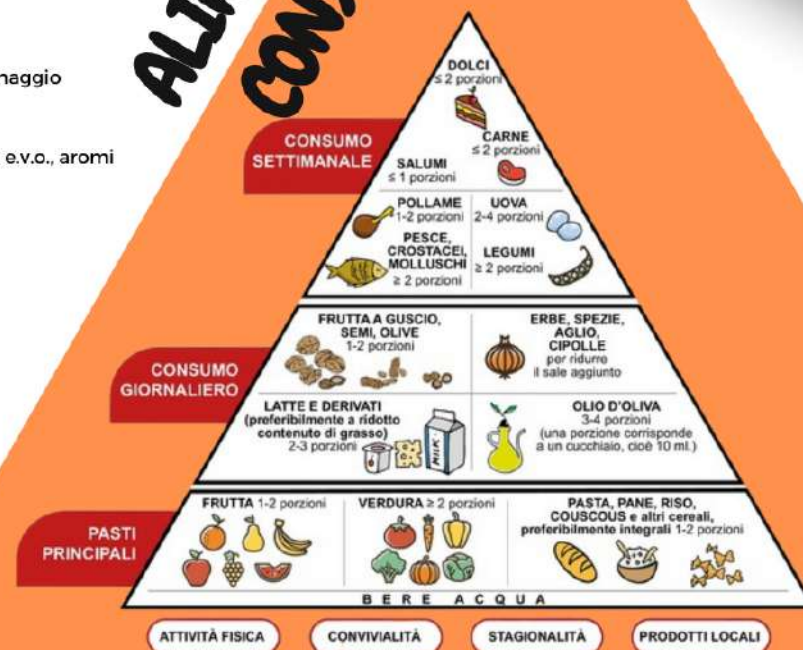
ZUPPA DI FARRO CON ZUCCA E FUNGHI E CROSTONE

60g Farro,150g zucca (CONV.ITA), aglio,10g olio e.v.o., 40g patate (CONV.ITA),50g funghi (CONV.ITA), sale iodato, peperoncino, prezzemolo, pane **Kcal:517**

CRUDO DI PARMA MOZZARELLA E BRUSCHETTA

80g crudo (NAZIONALE),100g Mozzarella (CONV.ITA), 50g Crostone di pane **Kcal:633**

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'

MARTEDI



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MARTEDÌ - 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

Bronte

10 g Pistacchio, 40 g mortadella, 40 g fior di
latte, 5 g olio evo e sale
754 kcal

Salsiccia

70 g Pomodoro, 40 g salsiccia, 40 g fior di latte,
5g olio evo, sale
764 kcal

Siciliana

70 g Pomodoro, 40 g fior di latte, 30 g
melanzane a funghetto, basilico, 5 g olio evo,
sale
648 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