



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

TRENETTE ALLA LIGURE

90G Pasta (BIO), 50G pesto genovese, Sale iodato **Kcal:731**

RISOTTO AGLI ASPARAGI

80G Riso (BIO), sedano, carote, cipolle, burro, 50g asparagi, 10g formaggio, sale iodato, 5g olio e.v.o. **Kcal:470**

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

MEDAGLIONI DI RICOTTA AL FORNO

200g ricotta, sale iodato, 10g olio e.v.o., pepe, origano, 100g pomodorini (CONV.ITA) **Kcal:421**

SPIEDINI DI PESCE

200g pesce*, sale iodato, 10g olio e.v.o., limone, prezzemolo **Kcal:370**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

INSALATA DI CAVOLFIORE ALLA NAPOLETANA

8200g cavolfiori*(BIO), sale iodato, 10g olio e.v.o., giardiniera, prezzemolo **Kcal:150**

CAROTE BABY BURRO E SALVIA

200g carote (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., burro, salvia **Kcal:180**

PIATTI UNICI

POKE BOWL TONNO E RAVANELLI

880g riso basmati (bio), salsa di soia, aceto di riso, ravanelli, 50g tonno, 30g mais, 30g carote, 40g rucola **Kcal:520**

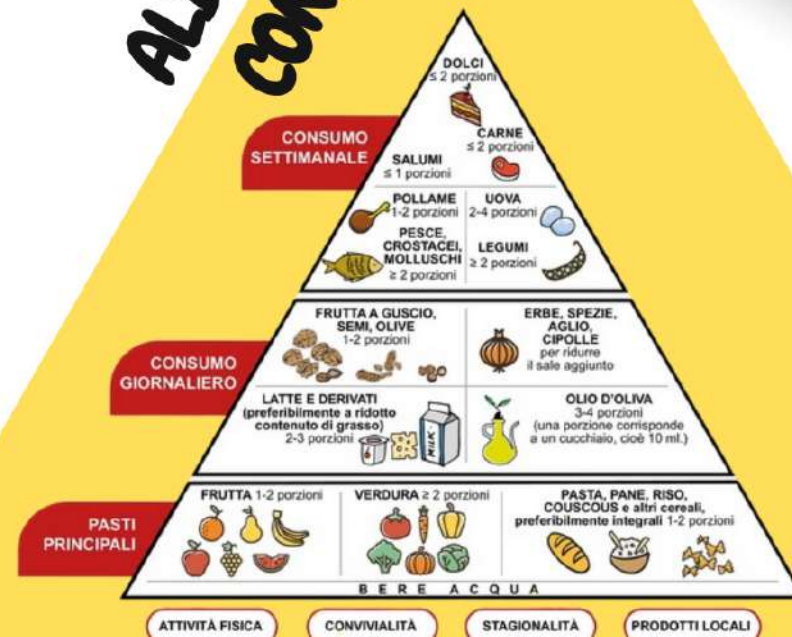
IZUPPA DI LENTICCHIE CON CROSTONE

50g lenticchie (CONV.ITA), 100g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, sedano, 50 g pane **Kcal:580**

RUSTICO CON SCAMORZA PATATINE E WURUSTEL

Farina, sale iodato, olio di semi, 100g patatine (CONV.ITA), 50g wurstel, 50g provola **Kcal:764**

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'

MERCOLEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MERCOLEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu 
AZIENDA PER IL BENESSERE
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

Nduja

70 g Pomodoro, 60 g fior di latte, nduja, 5 g olio
evo, sale
696 kcal

Ortolana

20 g Zucchine, 20 g melanzane, 20 g peperoni,
40 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
639 kcal

Funghi e patate

30 g Patate lesse, 40 g funghi champignon, 40
g fior di latte, basilico, 5 g olio evo, sale
662 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