



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

MEZZEMANICHE ALL'AMATRICIANA

90g Pasta (BIO), 20g pancetta (NAZIONALE), cipolla, vino bianco, peperoncino, 50g pomodoro (CONV.ITA) **Kcal:500**

PASTA CON PATATE E PROVOLA

80g Pasta (BIO), 50g patate (CONV. ITA), 20g pancetta (CONV.ITA), 20g provola, sedano, aglio, 10g parmigiano (DOP), sale iodato, olio e.v.o. **Kcal:690**

ZUPPA DI LENTICCHIE

50g lenticchie (CONV.ITA), 150g Patate (CONV.ITA), olio e.v.o., sale iodato, sedano **Kcal:400**

Pasta al sugo o in bianco

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

SECONDI PIATTI

PETTO DI POLLO GRATINATO

6200g pollo (CONV.ITA), pan grattato, 10g formaggio, 10g olio e.v.o., aromi **Kcal:295**

SPEZZATINO DI MAIALE IN UMIDO

150g carne di maiale (CONV.ITA), sedano, carote, cipolle, 50g pomodoro (CONV.ITA), 50g patate (CONV.ITA), 50g piselli*, vino bianco, Sale iodato, 10g olio e.v.o., aromi **Kcal:390**

INSALATA DI MARE E PATATE

220g pesce*, 50g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., limone, prezzemolo, olive **Kcal:290**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

PATATE FRITTE

1150g patate (CONV.ITA), olio di semi, sale iodato **Kcal:380**

INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE

200g finocchi (CONV.ITA), arance, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:115**

SPINACI FILANTI

200g spinaci* (BIO), 10g olio e.v.o., sale iodato, 20g mozzarella (CONV.ITA), 10 g formaggio **Kcal:218**

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**

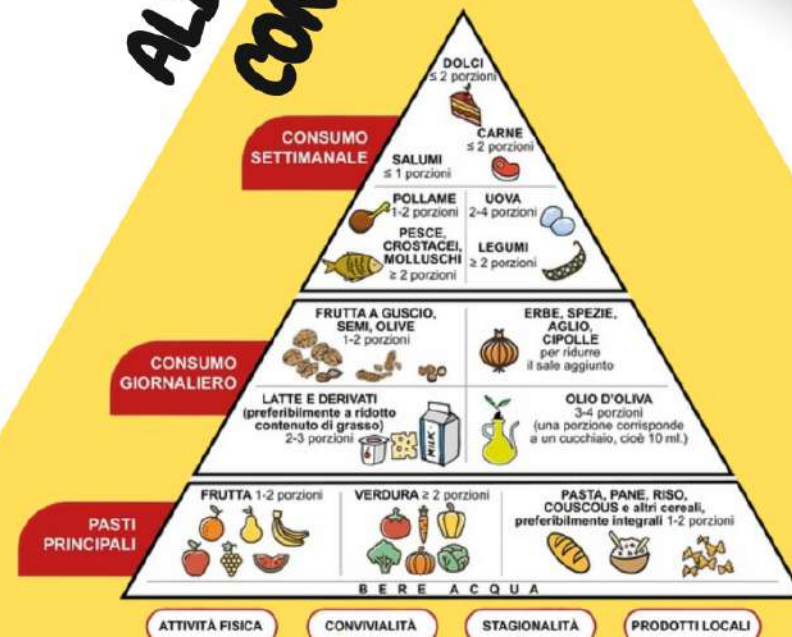
IZUPPA DI LENTICCHIE CON CROSTONE

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 WURSTEL

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  pc
AZIENDA PER IL PERITTO
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