



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

adisu pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Insalata di pasta alla mediterranea

90g pasta (BIO), 70g pomodori (CONV.ITA), 30g mozzarella, 30g olive, 10g olio e.v.o., basilico, sale iodato, aglio e origano q.b. **Kcal:568**

Riso con crema di zucchine

80g riso, 50g zucchine (CONV.ITA), 10g formaggio, 10g olio e.v.o., burro, sale iodato, sedano, carote e cipolla q.b. **Kcal:420**

Pasta al sugo o in bianco

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

SECONDI PIATTI

Sgombro al limone

200g pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., sale iodato, limone e prezzemolo q.b. **Kcal:429**

Pollo alla birra

180 g pollo (BIO), sale iodato, 5 g olio e.v.o., rosmarino, aromi, pepe, 100 ml birra, aglio **Kcal: 270**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Verdure grigliate

50g melanzane (CONV.ITA), 50g zucchine (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aceto, prezzemolo, aglio e peperoncino q.b. **Kcal:107**

Insalata mista

20g lattuga (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g radicchio, 10g rucola, 10g mais, 20g carote, sale iodato q.b. **Kcal:117**

PIATTI UNICI

Poke Bowl sgombro e cetriolo

90 g riso, 150 g sgombro, 30 g cetriolo (conv. ITA), 30g pomodori (conv. ITA), 30 g mais, (conv. ITA) 5 g olio e.v.o. (BIO), aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, limone, prezzemolo **Kcal: 670**

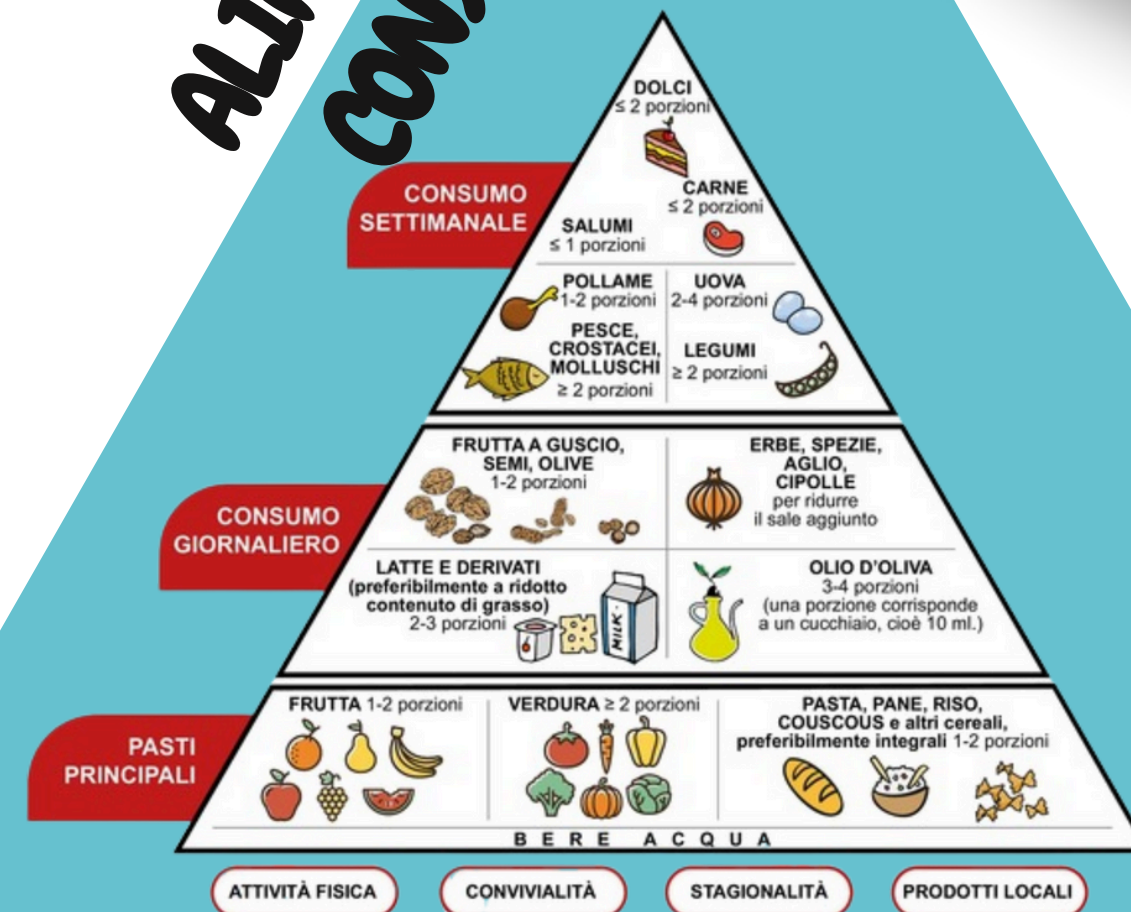
Insalata di farro pomodorini e feta

90 g farro, 80 g di feta, 40 g pomodorini (conv. ITA), 40 g sedano (conv. ITA), 5 g olio e.v.o (BIO), sale iodato, basilico **Kcal: 640**

Cous cous con dadolata di verdure estive

90 g di cous cous, 120 g verdure (carote, rucola, pomodori, zucchine (conv. ITA), 30 g mais, 5 g olio e.v.o. (BIO), peperoni, sale iodato, **Kcal: 480**

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

LE PIZZE

Napoletana

180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 535

Margherita

180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 746

Bianca al cotto

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 716

Diavola

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Sugo cotto, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 750

Estiva

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g rucola, 100g pomodorini, 20g parmigiano, 50g fior di latte, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 1130

IL PANINO

Porchetta provola e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 40g patate, 80g porchetta, 50g provola
kcal:610

IL CALZONE

Prosciutto cotto

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g fior di latte, 50g prosciutto cotto
kcal:705

Mozzarella

Lattuga (150 g) (conv. ITA), mozzarelline ciliegine (50 g), mais (50 g), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 550

Tonno

Lattuga (150 g) (conv. ITA), tonno all'olio (50 g) (MSC), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 620

Sfiziosa

Lattuga (150 g) (conv. ITA), carciofini (15 g) (conv. ITA), pecorino (7 g), mais (30 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 640

Cesar salad

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (90 g) (conv. ITA), petto di pollo (50 g) (conv. ITA), mais (30 g), grana a scaglie (7 g) (DOP), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 660

Greca

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (80 g) (conv. ITA), feta (50 g), cetrioli (30 g), cipolla (15 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 640

Caprese

pomodoro (100 g) (conv. ITA), mozzarella (100 g), crackers (80 g)
Kcal: 530

LE INSALATE