



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pasta alla crudaiola

90g pasta (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 15g melanzane (CONV.ITA), 15g zucchine, 15g peperoni, 15g piselli*, 15g fagiolini, 40g pomodori, basilico e sale iodato q.b. **Kcal:465**

Risotto agli asparagi al forno

80g riso (BIO), 10g olio e.v.o., 100g asparagi (CONV.ITA), 10g formaggio, sedano, burro, carote, cipolla, farina, latte, sale iodato q.b. **Kcal:480**

Fusilli con pesce spada e melanzane

90g pasta (BIO), 70g pomodoro (CONV.ITA), 50g pesce (*MSC), 40g melanzane (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aglio, olio di semi, sale iodato, basilico, prezzemolo q.b. **Kcal:512**

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 in carpione

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

Salsiccia arrosto

150g Suino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:540**

Spezzatino di tacchino con patate e carote

170g tacchino (CONV.ITA), 40g patate (CONV.ITA), 80g pomodoro (CONV.ITA), 30g carote, 10g olio e.v.o., sale iodato, sedano, carote, cipolla e farina q.b. **Kcal:338**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Bieta saltata

100g bieta (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio e peperoncino q.b. **Kcal:110**

Carciofi e patate

100g carciofi (CONV.ITA), 40g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, pepe, prezzemolo e aglio q.b. **Kcal:161**

Zucchine marinate al limone

100g zucchine (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., limone, sale iodato, prezzemolo, basilico e aglio q.b. **Kcal:150**

PIATTI UNICI

Poke bowl pollo e cipollotto

80g riso, 150 g pollo, 80 g cipollotto, 15 g olive, aceto di riso, salsa di soia, sale, prezzemolo **Kcal: 570**

Cous cous con verdure

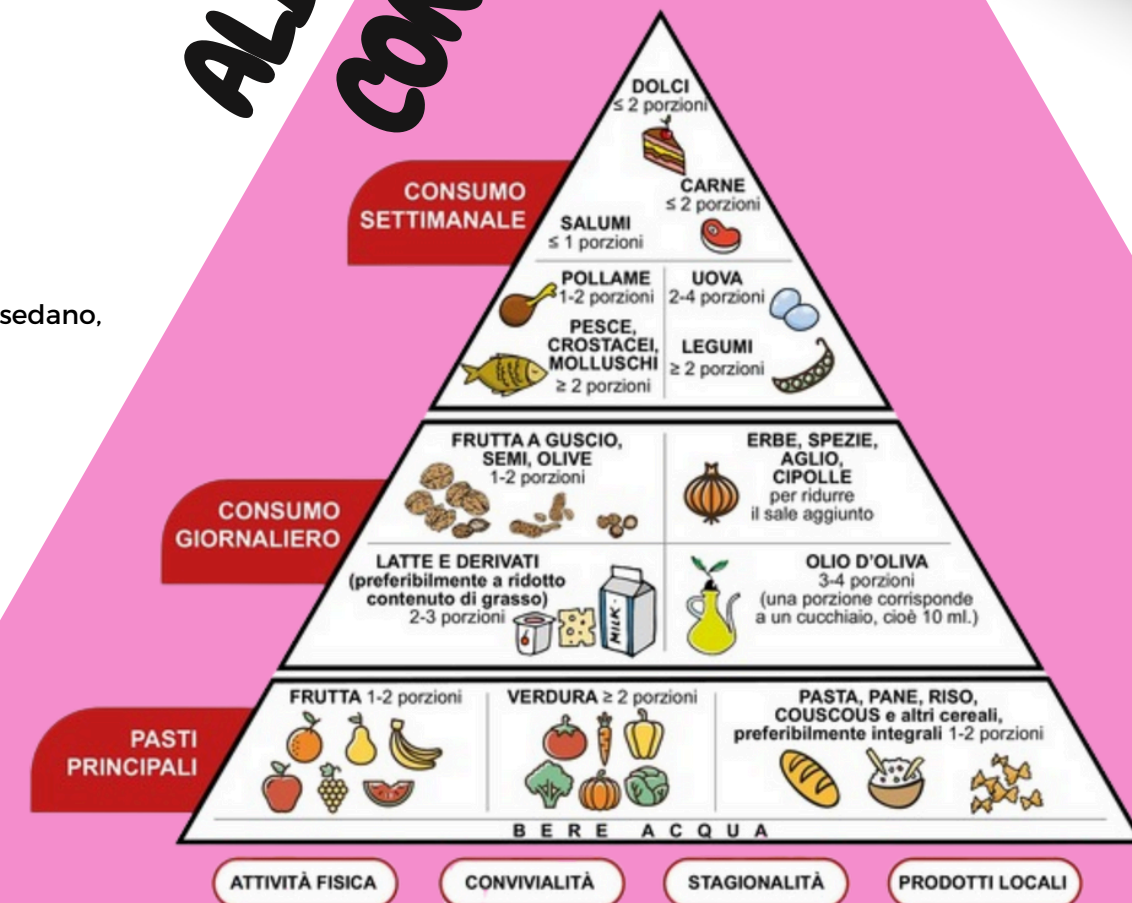
80g cous cous, 200g (melanzane,zucchine,peperoni,pomodori),sale iodato, 10g olio e.v.o.,basilico q.b. **Kcal:450**

Prosciutto e melone con pomodorini

80 g prosciutto crudo, 180 g melone, 80 g pomodorini, 40 g grissini, 10 g olio e.v.o., sale **Kcal: 400**

VENERDI

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 VENERDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

LE PIZZE

Napoletana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 535

Margherita

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 746

Provola e speck

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g provola, 30g fior di latte, 50g speck, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 786

Salsiccia e patate

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Fior di latte, 40g salsiccia, 30g patate lesse, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 770

Siciliana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g fior di latte, 30g melanzane a funghetto, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 648

IL PANINO

Estivo

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 50g pomodorini, 50g fior di latte, 20g parmigiano

Kcal: 600

IL CALZONE

Cacio e pepe

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 20g parmigiano, 20g pecorino, 15g panna

Kcal: 713

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), 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