



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Cannelloni ricotta e spinaci

100g pasta, 10g formaggio, 100g pomodoro (CONV.ITA), 80g ricotta, 50g spinaci*, 10g olio e.v.o., aglio, sale iodato, latte, farina e burro q.b. **Kcal:560** Può contenere soia, crostacei, pesce, arachidi, frutta a guscio, sedano, semi di sesamo, solfiti, lupini, molluschi, senape

Farro all'insalata

70g farro, 50g pomodoro (CONV.ITA), 30g olive, 20g carote, 10g mais, 15g rucola, 50g tonno, 10g olio e.v.o., basilico e sale iodato q.b. **Kcal:511**

Zuppa di ceci

100g ceci (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sedano, aglio, basilico, prezzemolo e sale iodato q.b. **Kcal: 248**

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

Braciola di suino al grill

150g suino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., prezzemolo, aromi, limone e sale iodato q.b. **Kcal:290**

Polpettine di pollo di tacchino agli aromi

1150g polpette (50g pollo, 50g tacchino, 50g suino (CONV.ITA)) 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolla, pomodoro, farina, aromi e sale iodato q.b. **Kcal:253**

Pesce spada alla siciliana

200g pesce spada (*MSC), 10g olio e.v.o., 70g pomodorini, prezzemolo, olive e capperi, aglio e sale iodato q.b. **Kcal:329**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata finocchi e noci

20g insalata (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g radicchio, 10g rucola, 20g noci, 50g finocchi, sale iodato q.b. **Kcal:245**

Patate al vapore

100g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato e aglio q.b. **Kcal:174**

Carote al burro

100g carote (CONV.ITA), 10g burro, 5g olio e.v.o., sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:161**

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**

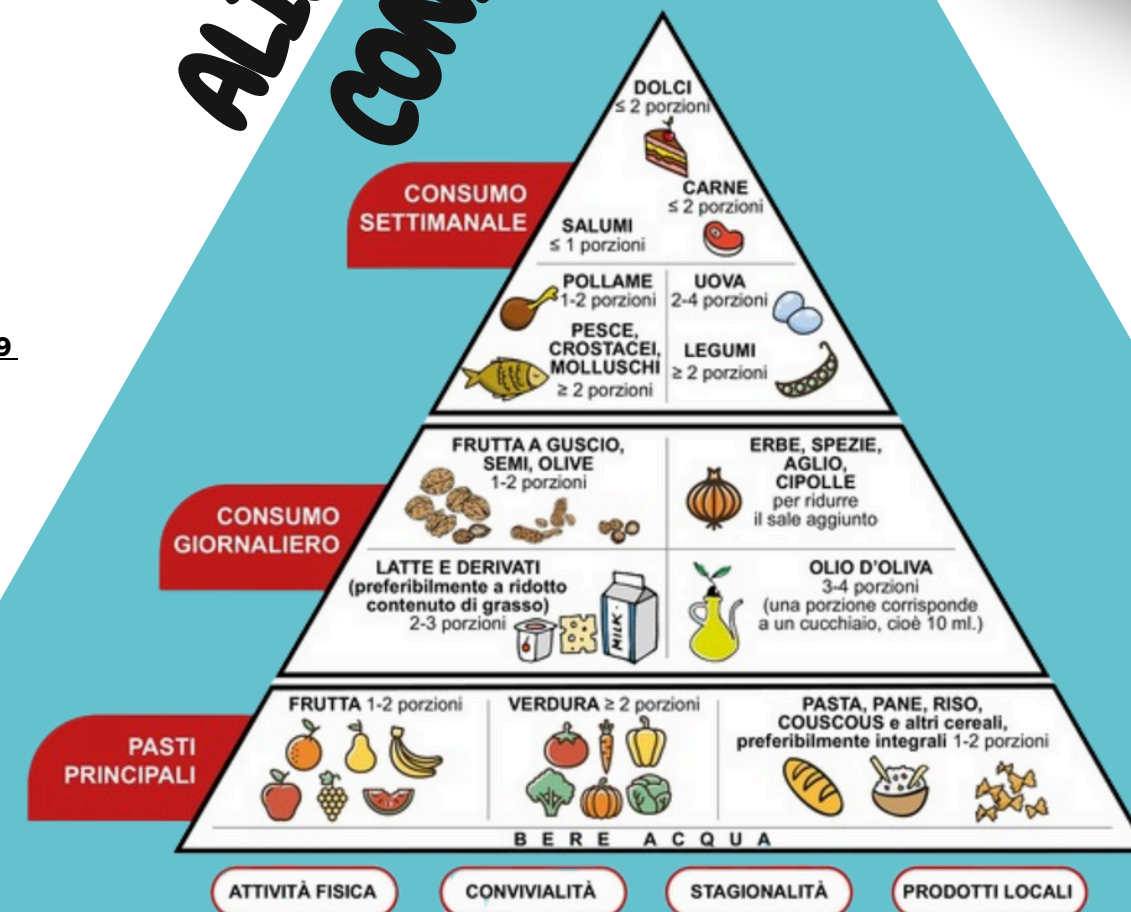
Insalata di farro pomodorini e feta

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