



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Insalata di riso

90g riso, 30 g piselli (conv. ITA), 40 g formaggio a pasta semidura, 40 g prosciutto a cubetti (nazionale), 60 g uovo (BIO), 50g verdure (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 650**

Sedanini rigati alla siciliana

90 g pasta (BIO), 50g mozzarella, 80 g passata di pomodoro (conv. ITA), 40 g melanzane (conv. ITA), 10 g di olio e.v.o.(conv. ITA), sale iodato **Kcal: 560**

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

Rotolo di frittata alla sorrentina

120g uovo, 10g olio e.v.o., 50g mozzarella, 80g pomodoro (CONV.ITA) ,aglio , basilico e sale iodato q.b. **Kcal:387**

Filetto di platessa alla sorrentina

200 g filetti di platessa*, 80 g pomodorini (conv. ITA), 10 g olio e.v.o.(conv. ITA), 5 g capperi, sale iodato **Kcal: 290**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Ceci all'insalata

30g ceci (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato , algio e prezzemolo q.b. **Kcal:202**

Peperoni alla scacchiata

80 g peperoni, 40 g pomodori pelati (conv. ITA), 5 g capperi, 10 g olio e.v.o.(conv. ITA), vino bianco, aglio, cipolla, sale iodato **Kcal: 85**

PIATTI UNICI

Poke Bowl Salmone zucchine e zenzero

80 g riso, 150 g salmone, 80 g zucchine (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, zenzero q.b., aceto di riso, salsa di soia, **Kcal: 680**

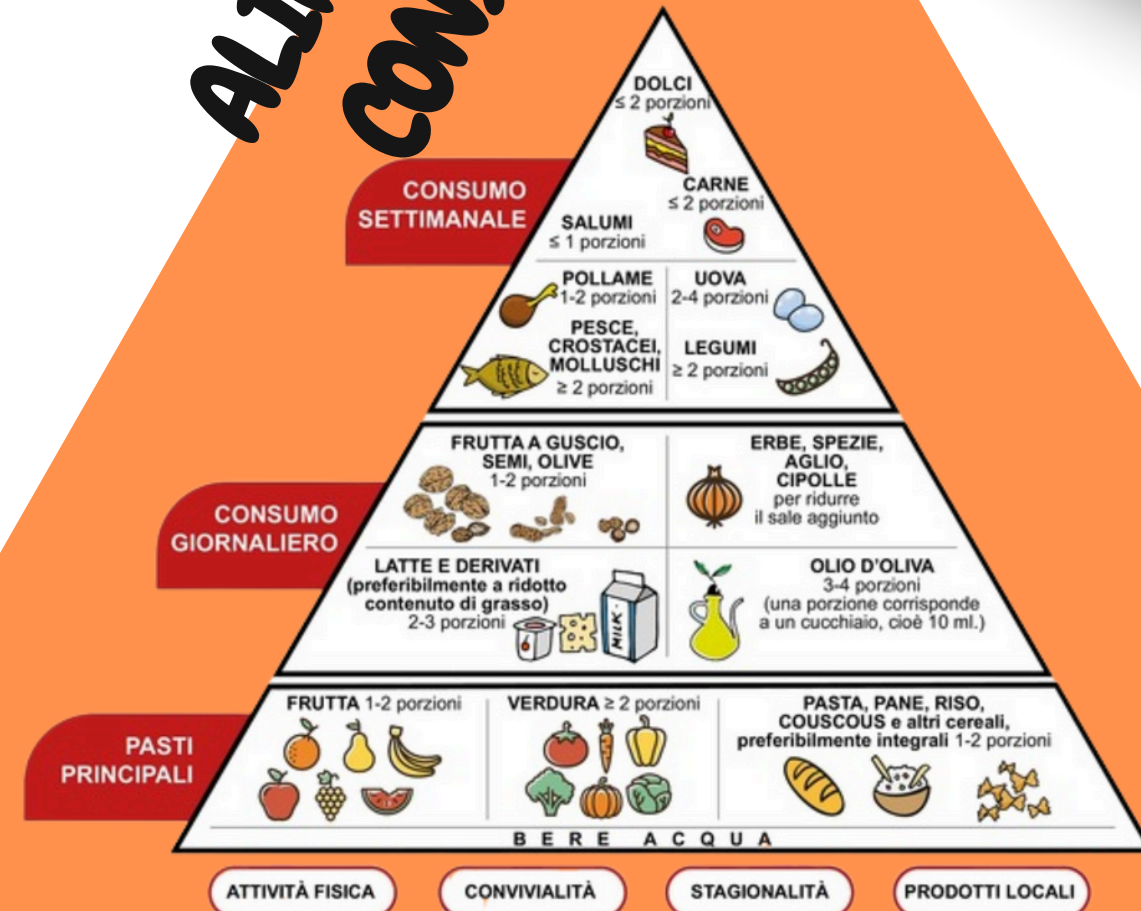
Crudo mozzarella e bruschetta

80g crudo,150g mozzarella, 100g crostone di pane **Kcal:774**

Fesa di tacchino, ricotta e bruschetta (gr280)

80 g di pane, 80 g fesa di tacchino (nazionale), 50 g ricotta, 10 g olio e.v.o (conv. ITA) **Kcal: 500**

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'!

MARTEDI



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MARTEDÌ - 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 evo, sale, basilico
Kcal: 746

Bianca al cotto e mais

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 15g mais, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 777

Rivisitata

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 10g panna, 10g pesto, 40g salame napoli, 40g fior di latte, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 818

Ortolana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 20g Zucchine, 20g melanzane, 20g peperoni, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 639

IL PANINO

Provola e spek

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g speck, 50g provola provola
590 kcal

IL CALZONE

Salame ricotta e pepe

1180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g salame, 100g ricotta
722 kcal

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