



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pasta al pesto di basilico

90g pasta (BIO), 30g pesto di basilico, 5g olio e.v.o., 40g pomodoro, sale iodato, anacardi e latte q.b. **Kcal:568**

Riso basmati zucchine e salmone

90 g riso basmati, 80 g salmone*, zucchine, 10 g olio e.v.o. (conv. ITA) **kcal: 570**

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

Involtoni di pollo

120 g pollo (conv. ITA), 20 g formaggio morbido, 5 g di olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 230**

Filetti di orata gratinata

200 g orata (*MSC), 10 g farina, sale iodato **Kcal: 160**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Fagiolini al pomodoro

80 g fagiolini*, 40 g passata di pomodoro (conv. ITA) **Kcal: 85**

Insalata di finocchi, olive e rucola

100g finocchi (CONV.ITA), 40g rucola, 10g olio e.v.o., sale iodato, olive q.b. **Kcal:114**

PIATTI UNICI

Poke bowl tonno e friggirelli

80 g riso, 150 g tonno, 80 g friggirelli (conv. ITA), 15 g olive, aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 720**

Insalata verde con patate, tonno e uovo sodo

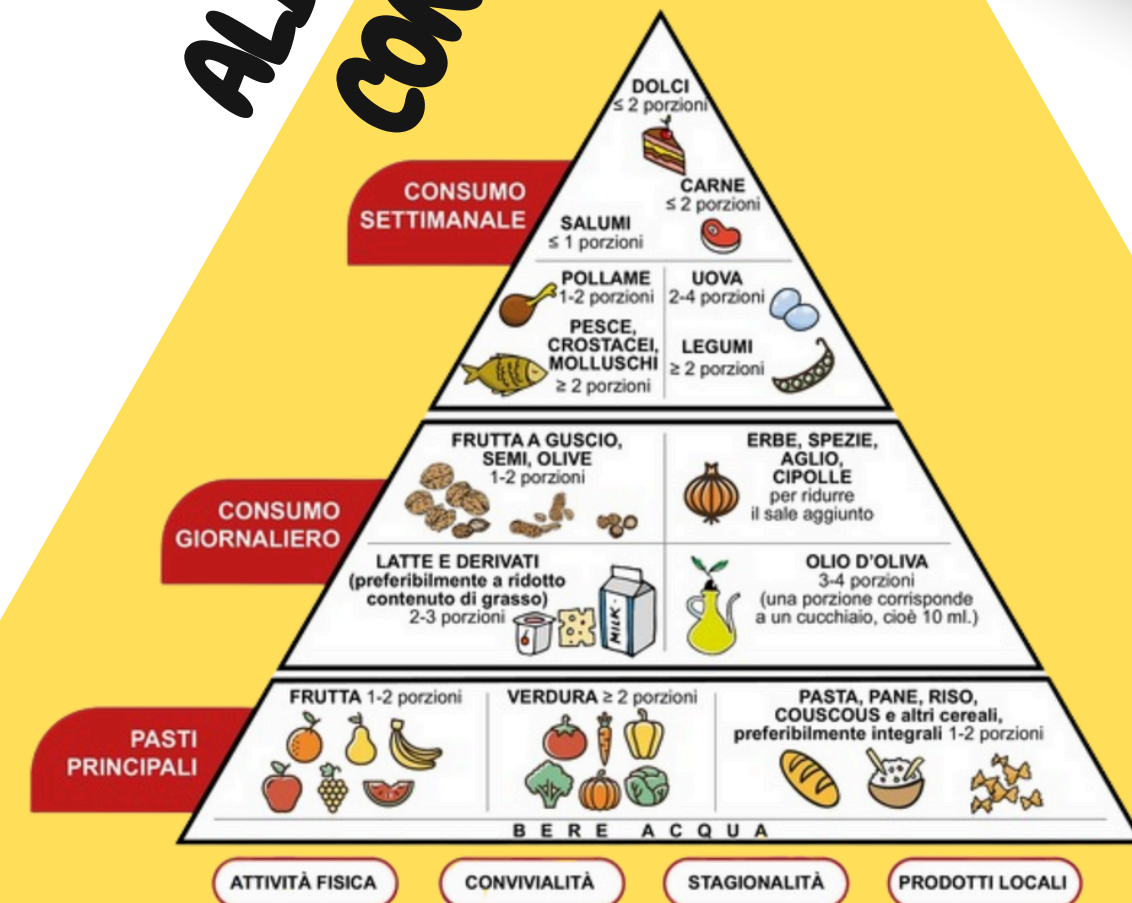
200 g patate (conv. ITA), 80 g tonno, 60 g uovo (BIO), 200 g insalata lattuga (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 510**

Rustico con scamorza e melanzane a funghetto

80 g pane, 80 g scamorza, 60 g melanzane (conv. ITA), 20 g pomodori oblungo (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, aglio, basilico **Kcal: 570**

MERCOLEDÌ

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 MERCOLEDÌ - 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

Tricolore

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Pomodori gialli, 40g pomodori rossi, 50g tonno, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 700

Wurstel e patatine

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 40g wurstel pollo e tacchino, 40g patatine, 5g olio e.v.o., olio di semi q.b., sale iodato
Kcal: 769

Margherita con salsiccia

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g salsiccia, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 764

IL PANINO

Wurstel e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g wurstel, 40g patate, 50g fior di latte
Kcal: 553

IL CALZONE

Salsiccia e funghi

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g salsiccia, 70g funghi, 80g fior di latte
Kcal: 774

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