



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI  
E  
VAI

adisu pc  
AZIENDA PER IL DIRITTO  
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO  
DELLA  
REGIONE CAMPANIA

## PRIMI PIATTI

### Risotto con crema di peperoni e ricotta

90 g di riso, 10 g di olio e.v.o (conv. ITA), 50g ricotta, 50 g di peperoni (conv. ITA), 10 g di parmigiano (DOP), sale iodato **Kcal: 580**

### Pennette allo scarpariello

90g pasta (BIO), 5g olio e.v.o., 80g pomodori pelati, 10g formaggio, burro, sale iodato, aglio, basilico q.b. **Kcal:445**

### Farro all'insalata

90 g di farro, 40g di piselli (\*BIO), 40g di formaggio semiduro, 60 g uovo(BIO), 50 g pomodorini (conv. ITA), 10 g olio e.v.o (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 650**

### 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

### Polpettone prosciutto e formaggio

150 g di carne (conv. ITA), 20 g di pan grattato, 10 g di farina, 20 g di prosciutto cotto (nazionale), 20 g uovo (BIO), 10 g latte vaccino (BIO), 5 g di parmigiano (DOP), sedano, carote (\* BIO), cipolle, pomodoro (BIO), vino bianco, sale iodato **Kcal: 330**

### Pesce spada al forno

200g pesce spada (\*MSC), 10g olio e.v.o., 70g pomodoro, 20g rucola, limone, aglio, sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:329**

### Mozzarella

160 g mozzarella, latte, caglio, sale **Kcal: 400**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Patate alla curcuma

100 g patate (conv. ITA), 5 g olio e.v.o.(conv. ITA), curcuma q.b., sale iodato, pepe **Kcal: 130**

### Peperonata

100g peperoni (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 20g olive, sale iodato, prezzemolo e aglio q.b. **Kcal:165**

### Fagiolini alla genovese

80 g fagiolini (conv. ITA), 40 g pomodorini (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 80**

## 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**

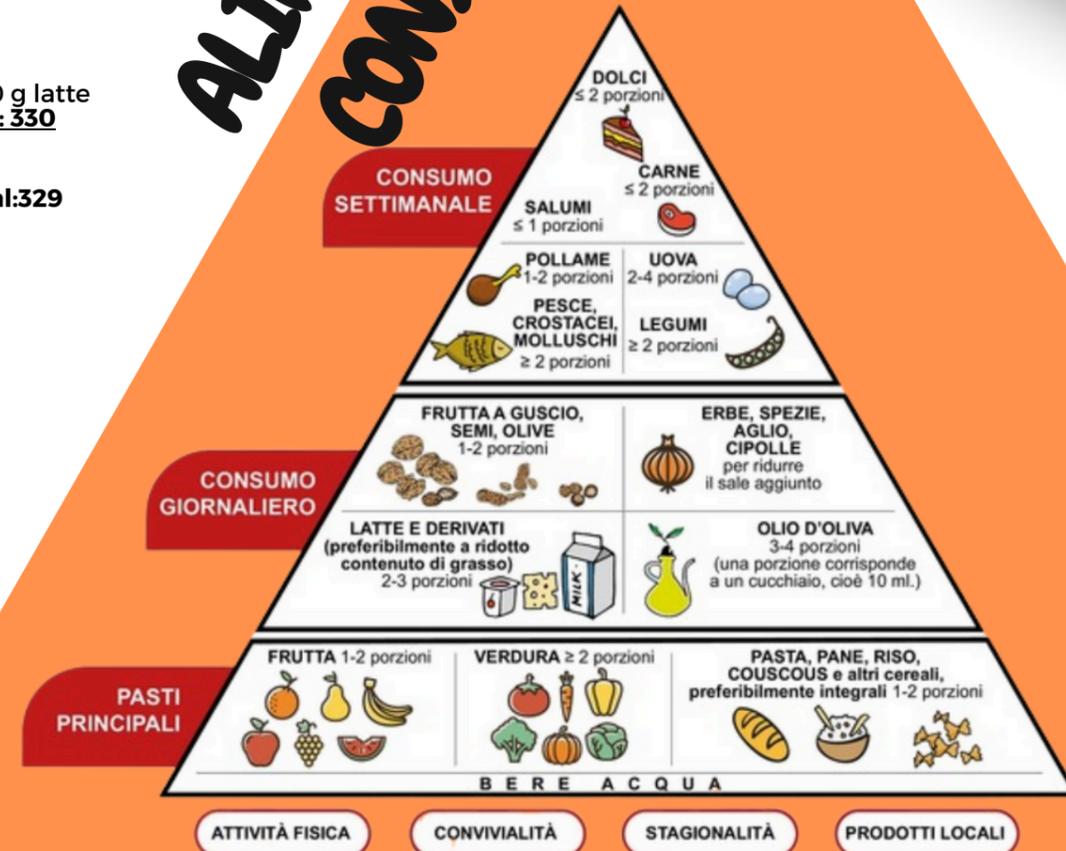
### Crudo mozzarella e bruschetta

80g crudo, 150g mozzarella, 100g crostini 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

**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