



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Sedani con crema di peperoni

90 g Pasta (BIO), sale iodato, 5 g olio e.v.o , basilico, 80 g peperoni (conv. ITA), 20 g panna **Kcal: 500**

### Riso asparagi e gamberetti

90 g riso (conv. ITA), 30 g sedano, 30 g carote(conv. ITA), 30g cipolle, sale iodato, 5 g olio e.v.o., 30 g asparagi (conv. ITA), 50 g gamberi (\*MSC), prezzemolo, aglio **Kcal: 490**

### 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

### Ricotta di bufala

Ricotta di bufala 150g (DOP) (Latte di bufala, siero) **Kcal:318**

### Insalata di merluzzo prezzemolato

200g Pesce (\*MSC), 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (CONV.ITA), 30g olive, prezzemolo, aglio, basilico, sedano, olive, limone, sale iodato q.b. **Kcal:322**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Spinaci filanti

100g Spinaci (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g formaggio, 20g mozzarella, aglio, sale iodato q.b. **Kcal:215**

### Insalata di pomodoro e mais

100g Pomodori (CONV.ITA), 20g mais, 10g olio e.v.o., sale iodato, origano, basilico q.b. **Kcal:130**

## PIATTI UNICI

### Poke bowl gamberetti feta e mandorle

80 g riso, 80 g feta, 20g gamberetti,10 g frutta secca, 15 g olive, aceto di riso, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 600**

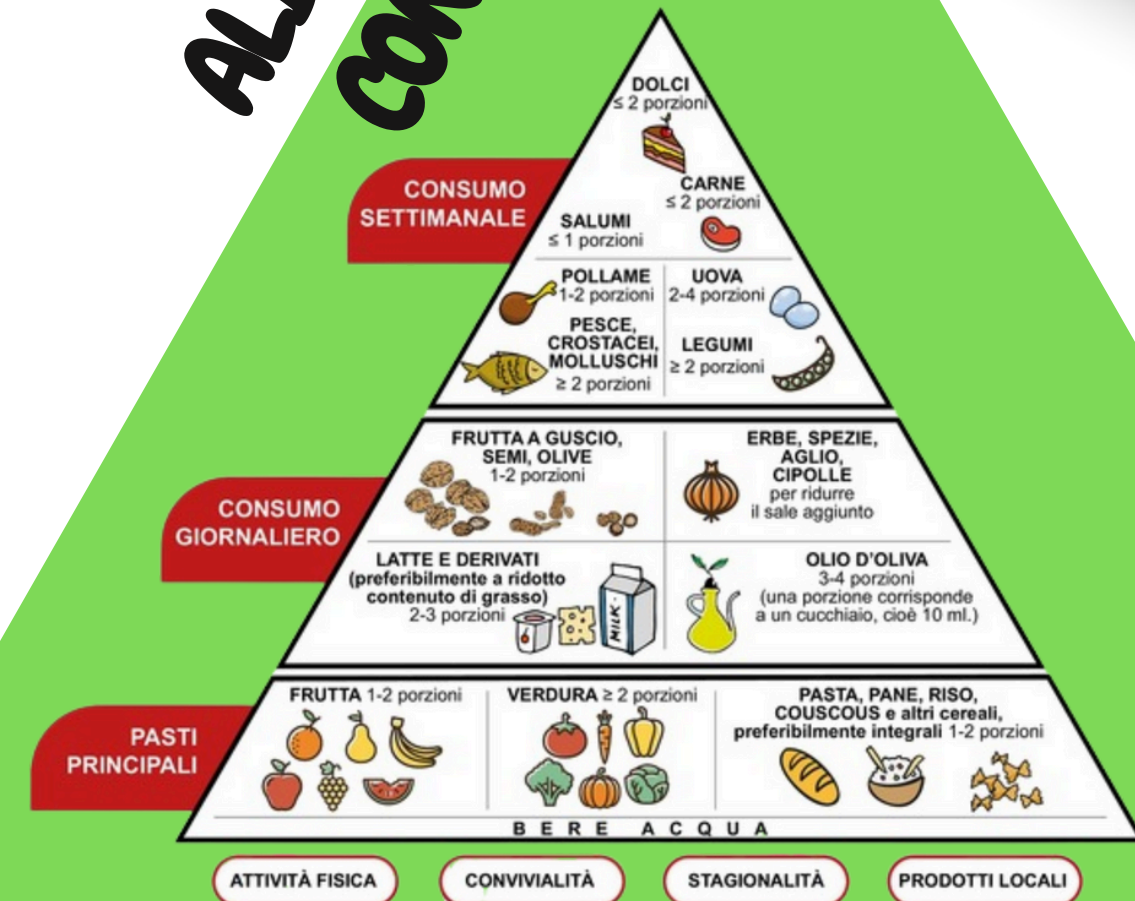
### Insalata caprese con friselle

80 g frisella, 80 g mozzarella , 150 g pomodori (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, origano, basilico **Kcal: 550**

### Bresaola, rucola e grana con bruschetta

80 g pane, 80 g bresaola (nazionale), 80 rucola (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), 10 g grana padano (DOP) **Kcal: 450**

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'!

GIOVEDÌ



MANGIA  
IN  
MENZA

# PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - 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**

## A ciurill

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g fior di latte, 20g pancetta, 15g parmigiano, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

**Kcal: 731**

## Scarole olive e alici

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 80g scarola, 50g Fior di latte, 40g olive, 50g alici, 5g olio e.v.o., sale iodato

**Kcal: 823**

## Norcina

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 20g crema di noci, 10g panna, 40g salsiccia, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

**Kcal: 788**

## IL PANINO

### Patate e pancetta

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

**Kcal: 610**

### IL CALZONE

#### Scarola

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 80g scarola, olive e alici q.b.

**Kcal: 666**

## 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