



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Farfalle in salsa rosa

90g Pasta (BIO), 50g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 5g panna, 10g formaggio, aglio, basilico, sale iodato q.b. **Kcal:493**

### Pomodori ripieni di riso al forno

150g Pomodori (conv. ITA), 70 g riso, sale iodato, 10 g olio e.v.o.(BIO), aglio, 5 g formaggio, 50 g mozzarella, 10 g pan grattato, basilico, pepe **Kcal:529**

### 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

### Scaloppina di pollo ai funghi

180g Pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g funghi, farina, sale iodato, burro e aromi q.b. **Kcal:337**

### Polipetti affogati

180 g Pesce (\*MSC), 30 g pomodoro, 15 g olive, aglio, sale iodato, 5 g olio e.v.o.(BIO), prezzemolo **Kcal: 310**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Pomodori all'insalata

100g Pomodori (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, basilico e origano q.b. **Kcal:109**

### Melanzane a funghetto

120 g melanzane (conv. ITA), 30 g pomodori, 5 g olio e.v.o.(BIO), 5 g olio di semi, basilico, aglio, sale iodato **Kcal: 115**

## PIATTI UNICI

### Poke bowl pollo e cipollotto

80g riso, 150 g pollo, 80 g cipollotto, 15 g olive, aceto di riso, salsa di soia, sale, prezzemolo **Kcal: 570**

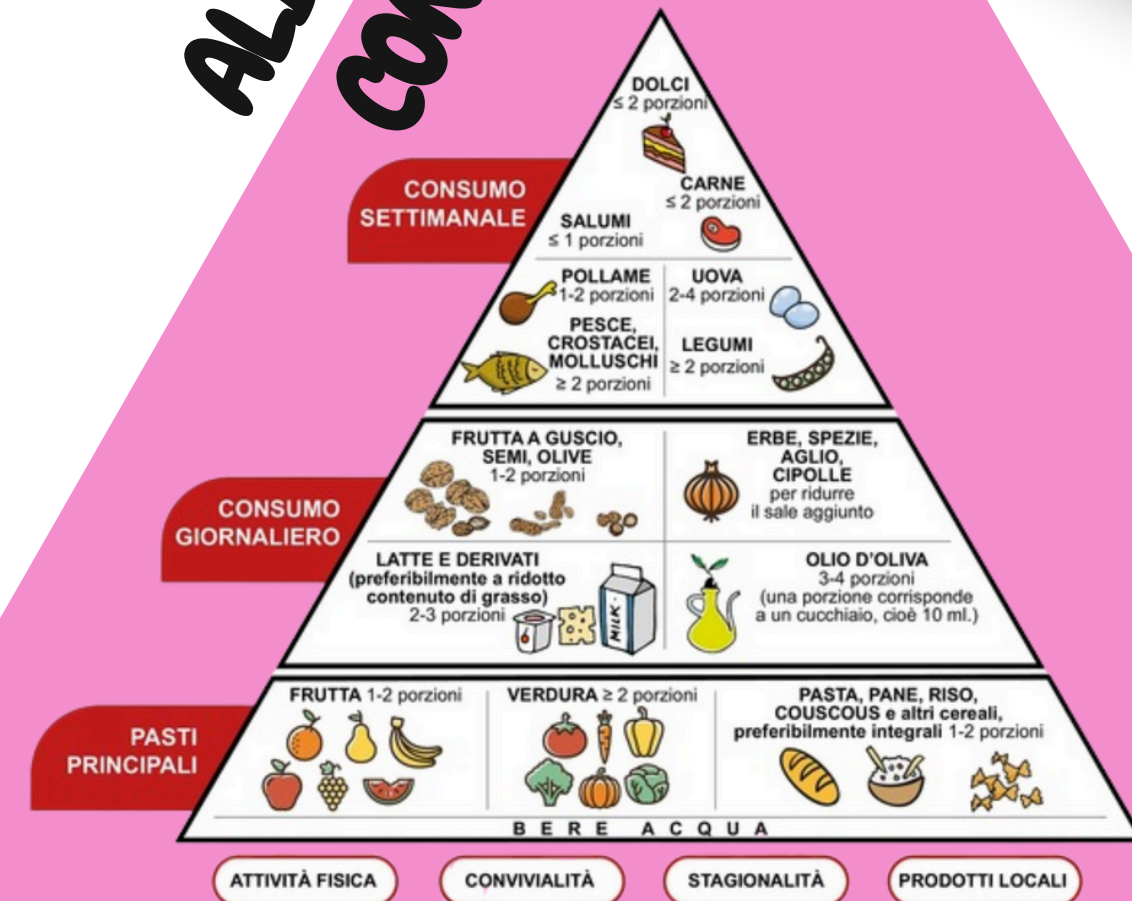
### Cous cous con verdure

80g cous cous, 200g (melanzane,zucchine,peperoni,pomodori),sale iodato, 10g olio e.v.o.,basilico q.b. **Kcal:450**

### Prosciutto e melone con pomodorini

80 g prosciutto crudo, 180 g melone, 80 g pomodorini, 40 g grissini, 10 g olio e.v.o., sale **Kcal: 400**

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'!

VENERDI



MANGIA  
IN  
MENZA

# PIZZE E INSALATE DEL VENERDÌ - 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**

## Provola e speck

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g provola, 30g fior di latte, 50g speck, 5g olio e.v.o., sale iodato

**Kcal: 786**

## Salsiccia e patate

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Fior di latte, 40g salsiccia, 30g patate lesse, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

**Kcal: 770**

## Siciliana

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g fior di latte, 30g melanzane a funghetto, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato

**Kcal: 648**

## IL PANINO

### Estivo

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 50g pomodorini, 50g fior di latte, 20g parmigiano

**Kcal: 600**

## IL CALZONE

### Cacio e pepe

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 20g parmigiano, 20g pecorino, 15g panna

**Kcal: 600**

## 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