



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Zuppa di lenticchie

80g di cereali (farro, orzo), 40 g lenticchie secche, 120 g verdure varie (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 530**

Insalata di riso

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

Rigatoni provola e melanzane

90 g pasta (BIO), 50 g provola, 80 g melanzane (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 580**

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

Filetti di persico alla mugnaia

200 g filetti di persico (MSC)*, 10 g farina, 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, prezzemolo, limone q.b. **Kcal: 230**

Petto di pollo panato/gratinato

150 g petto di pollo (conv. ITA), 10 g farina, 5 g olio e.v.o. (conv. ITA), Sale iodato **Kcal: 210**

Arrostato di manzo

150 g carne di manzo (conv. ITA), sale iodato, aromi vari **Kcal: 150**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata tricolore

40g lattuga, 10g olio e.v.o., 20g mais, 30g carote, sale iodato q.b. **Kcal:132**

Carote burro e salvia

150 g carote (conv. ITA), 15 g burro, salvia, sale iodato **Kcal: 120**

Pomodori e cetrioli

100g pomodori (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g cetrioli, basilico ,sale iodato e origano q.b. **Kcal:117**

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**

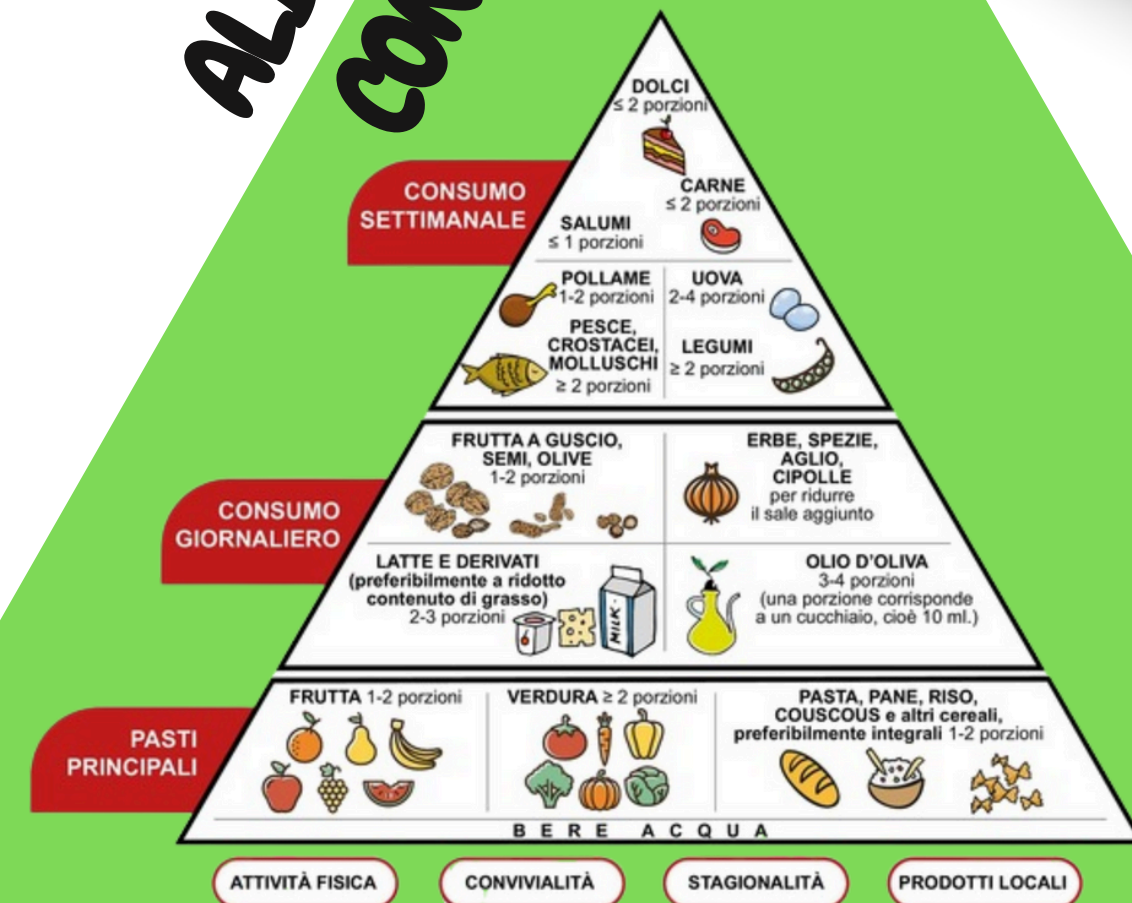
Insalata caprese con friselle

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