



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Gnocchetti sardi piselli e pancetta al forno

150g pasta (BIO), 50 g pancetta (conv. ITA), 40 g piselli*, provola 80g, 20g farina, 10 g olio e.v.o. , latte q.b. **Kcal: 500**

Pasta all'insalata

90 g pasta (BIO), 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 (BIO) **Kcal: 630**

Calamarata allo scoglio

90 g pasta(BIO), 50 g calamari*, 80 g pomodorini (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (BIO) , sale iodato, pepe **Kcal: 560**

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

Bocconcini di pollo al curry

200g pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aglio , sale iodato , curry , sedano , carote , cipolla , patate , prezzemolo q.b. **Kcal:300**

Anelli di totano gratinato

200g pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., 80g pomodorini, pane , sale iodato , rucola , aglio q.b. **Kcal:215**

Uova e speck

40 g speck (conv. ITA), 60 g uovo (BIO) **Kcal: 260**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate gratinate e peperoni

100g patate, 80g peperoni, 10g olio e.v.o., pan grattato ,sale iodato ,prezzemolo ,timo e aglio q.b. **Kcal:200**

Insalata di fagiolini e carote

100g fagiolini (CONV.ITA) , 30g carote , 10g olio e.v.o. , sale iodato e basilico q.b. **Kcal:126**

Insalata di pomodori e cetrioli

80 g pomodori, 70 g cetrioli (BIO) **Kcal: 30**

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

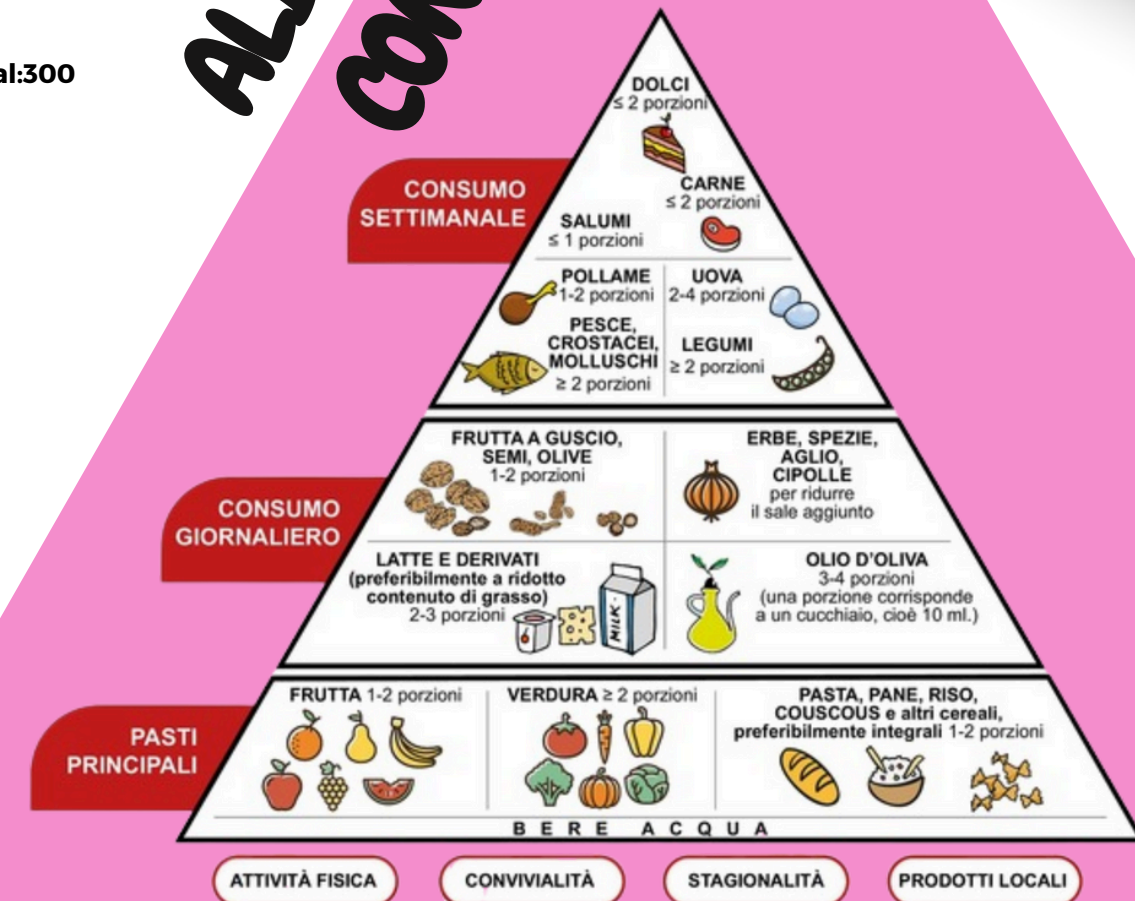
80g cous cous, 200g (melanzane,zucchine,peperoni,pomodori),sale iodato, 10g olio e.v.o.,basilico q.b. **Kcal:450**

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**

VENERDI

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 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