



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Rigatoni all'amatriciana

90g Pasta (BIO), 70g pomodoro (CONV.ITA), 20g Pancetta, 10g olio e.v.o., cipolle, peperoncino, sale iodato e vino bianco q.b. **Kcal:504**

Pasta allo scoglio

80g riso (BIO), 50g Pesce(*MSC), 50g pomodori, 10g olio e.v.o., aglio, vino bianco, aglio, sedano, carote, cipolle e sale iodato q.b. **Kcal:450**

Pasta fredda all'ortolana

90g pasta (BIO), 20g pesto basilico, 20g zucchine (CONV.ITA), 20g peperoni, 20g melanzane, 20g piselli*, olio di semi e aglio q.b. **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

Fusi pollo al limone

200g Pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aromi, sale iodato, rosmarino, pepe, aglio, limone, prezzemolo q.b. **Kcal:305**

Platessa panata/gratinata

200g Platessa (*MSC), 10g olio e.v.o., 10g pan grattato, 10g formaggio, 10g rucola, prezzemolo, aglio, limone e sale iodato q.b. **Kcal:340**

Sformatino di ceci e spinaci

30g Patate (CONV.ITA), 30g spinaci, 30g uova, 10g formaggio, 20g mozzarella, 30g ceci, prezzemolo, sale iodato, pepe, pan grattato q.b. **Kcal:367**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata verde radicchio e finocchi

20g rucola (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 100g finocchio, 20g radicchio, sale iodato q.b. **Kcal:112**

Carciofi e patate

100g carciofi (CONV.ITA), 70g Patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio e prezzemolo q.b. **Kcal:186**

Fagiolini all'origano

100g Fagiolini (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., origano, aglio, sale iodato q.b. **Kcal:114**

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**

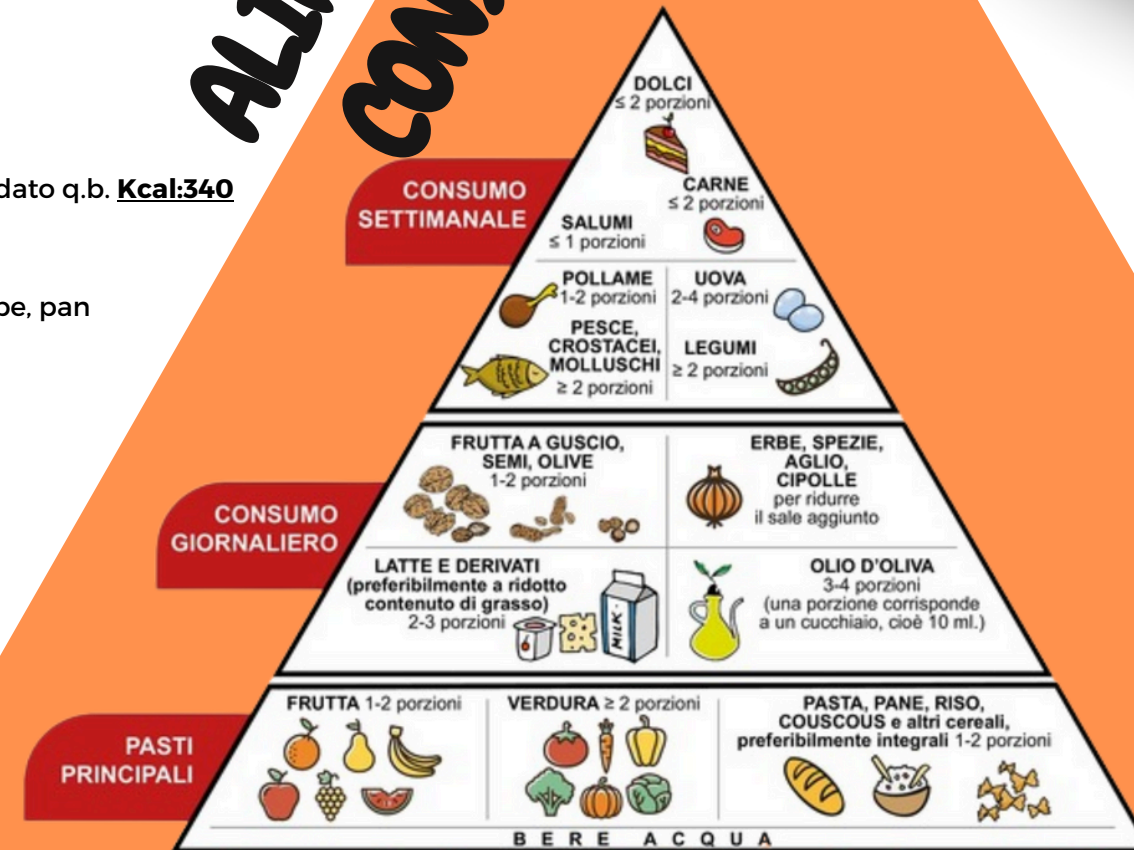
Crudo mozzarella e bruschetta

80g crudo, 150g mozzarella, 100g crostine di pane **Kcal:774**

Fesa di tacchino, rucola e bruschetta

80 g di pane, 80 g fesa di tacchino (nazionale), 50 g rucola, 10 g olio e.v.o (conv. ITA) **Kcal: 406**

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