



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI

adisu  pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Pasta alla siciliana

100g pasta (bio), 200g passata di pomodoro (conv.ita), basilico q.b., 60g mozzarella (conv.ita), 150g melanzane, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 745**

Pasta e ceci

70g pasta (conv.ita), 70g ceci secchi, 5g aglio, prezzemolo q.b., 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:623**

SECONDI PIATTI

Polpettone al forno

150g suino (conv.ita), uovo n1, 15g formaggio, prezzemolo q.b., 10g sedano, 10g cipolla, 20g carote, 20g pane grattugiato, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:512**

Scorfano all'acqua pazza

200g scorfano*, 100g pomodorini (conv.ita), 5g aglio, peperoncino q.b., prezzemolo q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:325**

CONTORNI

Patate arrosto

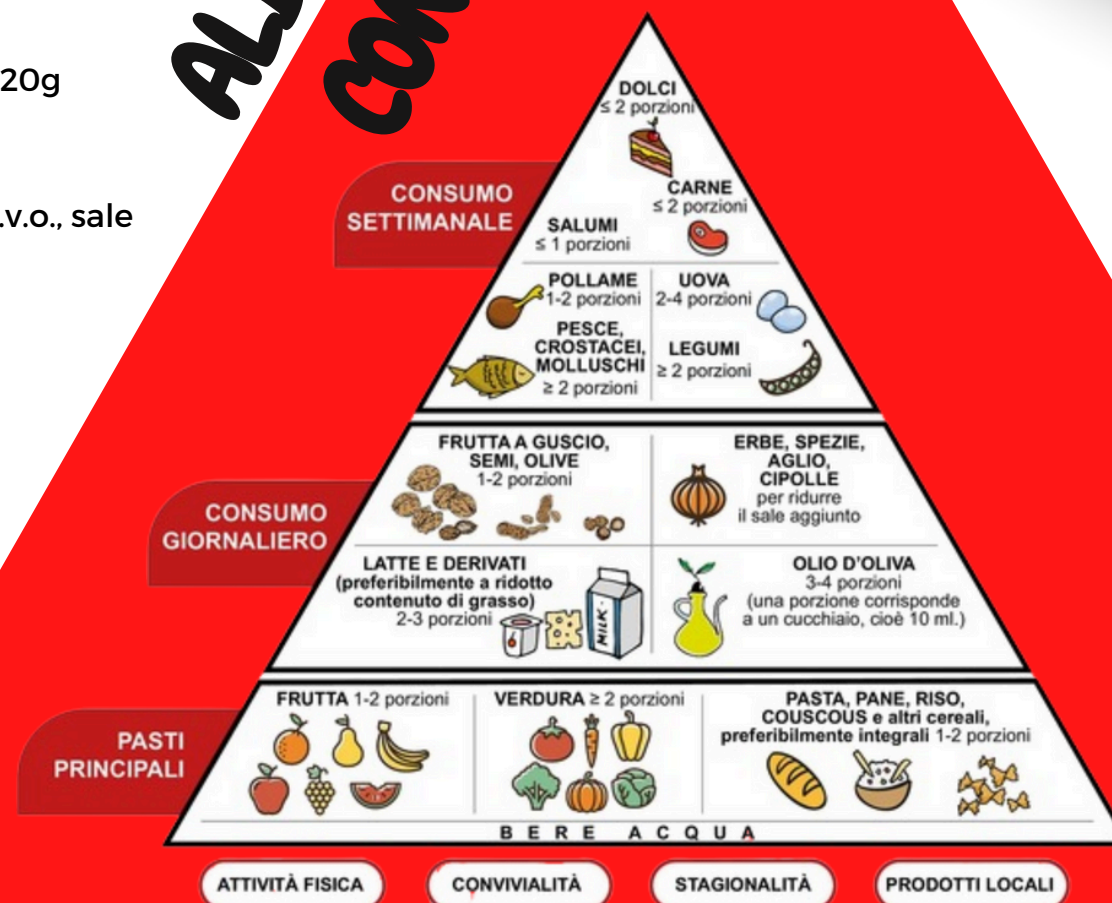
150g patate (conv.ita), aromi q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 261**

Spinaci filanti

150g spinaci*, 50g mozzarella, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 287**

DOMENICA

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'!