



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

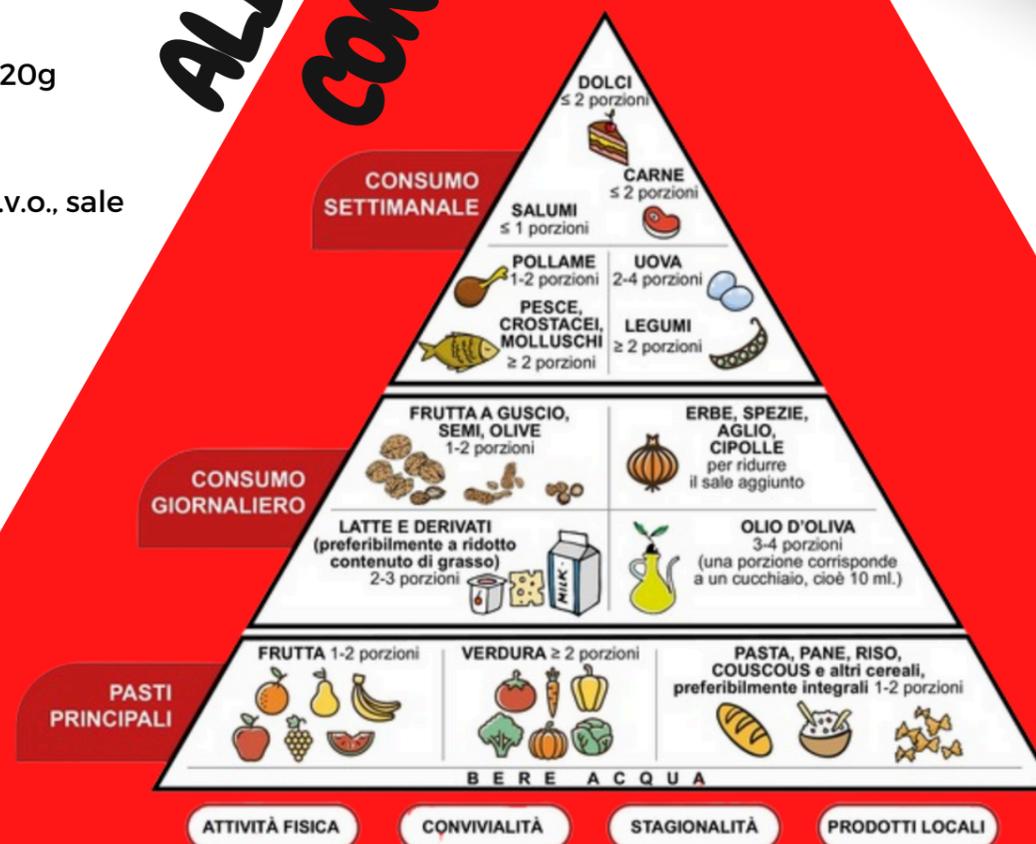
150g patate (conv.ita), aromi q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 261**

#### 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'!