



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Risotto ai 4 formaggi

80g riso (CONV.ITA), 40g formaggi (CONV.ITA), latte, burro, sedano, carote\*, cipolle, sale iodato, 5g olio e.v.o., **Kcal:464**

### Linguine al sugo di polpo

90g pasta (BIO), aglio, 10g olio e.v.o., 70g polpo\*, pomodoro (CONV.ITA), peperoncino, prezzemolo **Kcal:485**

### 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

### Polpette di pollo e tacchino

150g polpettine avicole (CONV.ITA), sedano, carote\*, cipolle, farina, aromi, sale iodato, aromi, 10g olio e.v.o. **Kcal:304**

### Filetti di merluzzo al forno in umido

220g merluzzo\*, sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio, olive, pomodoro, prezzemolo **Kcal:250**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Patate e zucca

50g patate (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., 150g zucca (CONV.ITA), aglio, aromi **Kcal:160**

### Zucchine alla scapece

200g zucchine (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aceto, menta, aglio, olio di semi, prezzemolo **Kcal:118**

## PIATTI UNICI

### Poke bowl tonno e ravanelli

-100g riso basmati, 80g tonno all'olio sgocciolato, 50g mais, 50g rucola, 40g carote, 30g ravanelli, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:764**

### Zuppa di ceci e farro e bruschetta

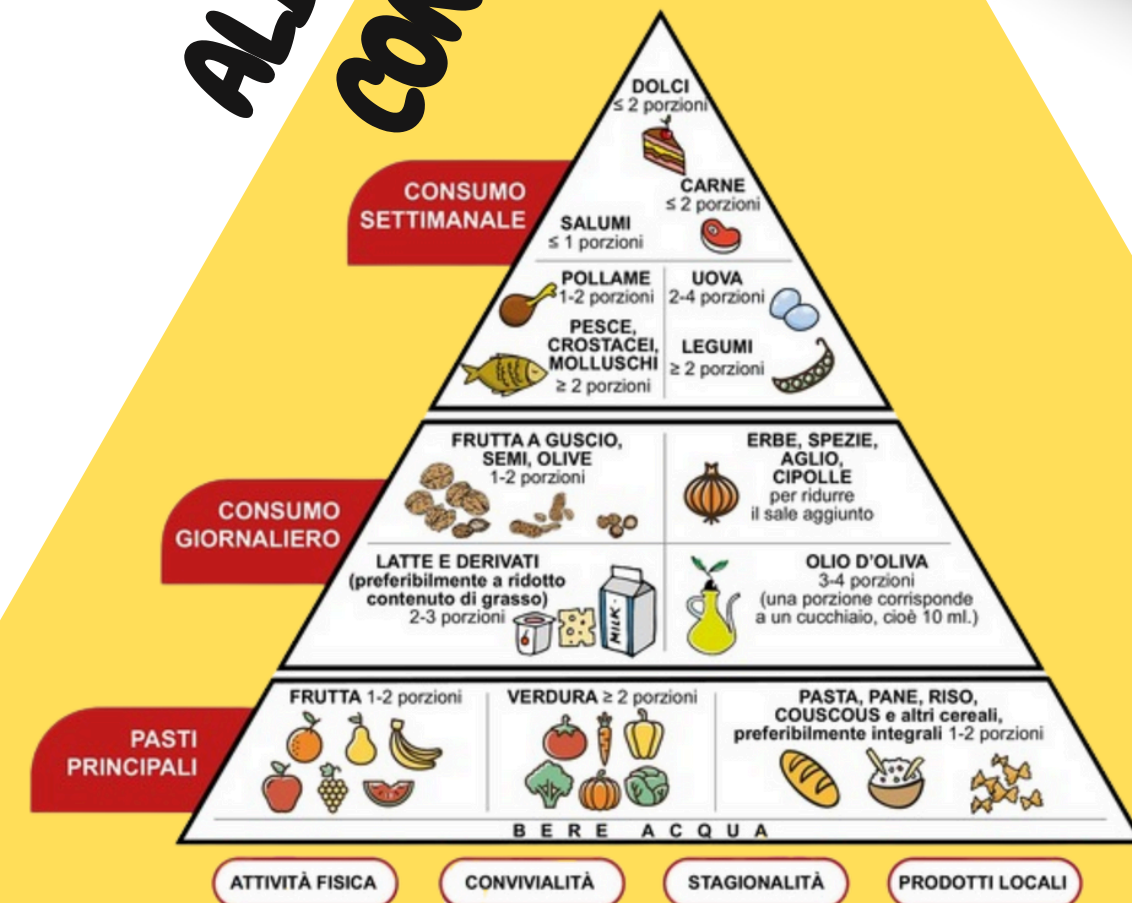
50g ceci secchi, 50g farro, 50g pane, 5g aglio, 20g sedano, 30g carote, 15g passata di pomodoro, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:700**

### Rustico con scamorza, patatine e wurstel

150g farina, lievito q.b., 60g wurstel, 50g patatine, 50g scamorza, 20ml olio di semi di girasole **Kcal:1080**

MERCOLEDÌ

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

MERCOLEDÌ - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI

adisu pc

AZIENDA PER IL DIRITTO  
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO  
DELLA  
REGIONE CAMPANIA

## LE PIZZE

### Napoletana

200 g base pizza\*, 70 g Pomodoro, aglio, origano, 5 g olio evo, sale  
**Kcal:535**

### Margherita

200 g base pizza\*, 70 g Pomodoro, 80 g fior di latte, 5 g olio evo, sale  
**Kcal:746**

### Nduja

200 g base pizza\*, 70 g Pomodoro, 60 g fior di latte, nduja, 5 g olio evo, sale iodato (può contenere tracce di senape o soia)  
**Kcal:696**

### Ortolana

200 g base pizza\*, 20 g Zucchine, 20 g melanzane, 20 g peperoni, 40 g fior di latte, 5 g olio evo, sale  
**Kcal:639**

### Funghi e patate

200 g base pizza\*, 30 g Patate lesse, 40 g funghi champignon, 40 g fior di latte, basilico, 5 g olio evo, sale  
**Kcal:662**

\*180 g di farina, 1 g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.)

## IL PANINO

### Rucola, pomodorini secchi e grana

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 40g pomodorini secchi, 30g grana (può contenere soia o senape)  
**Kcal:462**

## IL CALZONE

### Mozzarella e pomodoro

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 100g pomodoro, 50g mozzarella  
**Kcal:652**

## LE INSALATE

### 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**

PIZZERIA

INSALATONE