



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Minestrone alla milanese

100g verdure miste (CONV.ITA), cipolla, 50g pomodoro (CONV.ITA), 80g riso (BIO), 10g olio e.v.o. **Kcal:410**

### Pennette al salmone

90g pasta (BIO), 50g salmone\*, aglio, 10g olio e.v.o., panna, prezzemolo, sale iodato **Kcal:526**

### 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

### Vitello alla pizzaiola

150g carne di maiale (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., burro, farina, salvia, 20g prosciutto crudo **Kcal:360**

### Moscardini in umido

220g pesce\*, 50g pomodoro (CONV.ITA), 50g patate (CONV.ITA), 15g olive nere, capperi, prezzemolo, aglio, 10g olio e.v.o. **Kcal:349**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Carote all'insalata

200g carote\*, sale iodato, 10g olio e.v.o., aceto, prezzemolo **Kcal:171**

### Patate al forno

200g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aromi, sale iodato **Kcal:258**

## PIATTI UNICI

### Poke bowl pollo e carote

100g riso basmati, 150g petto di pollo, 100g carote, 50g olive, 50g rucola, 50g mais, salsa di soia 20ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:900**

### Bresaola, rucola, grana e bruschetta

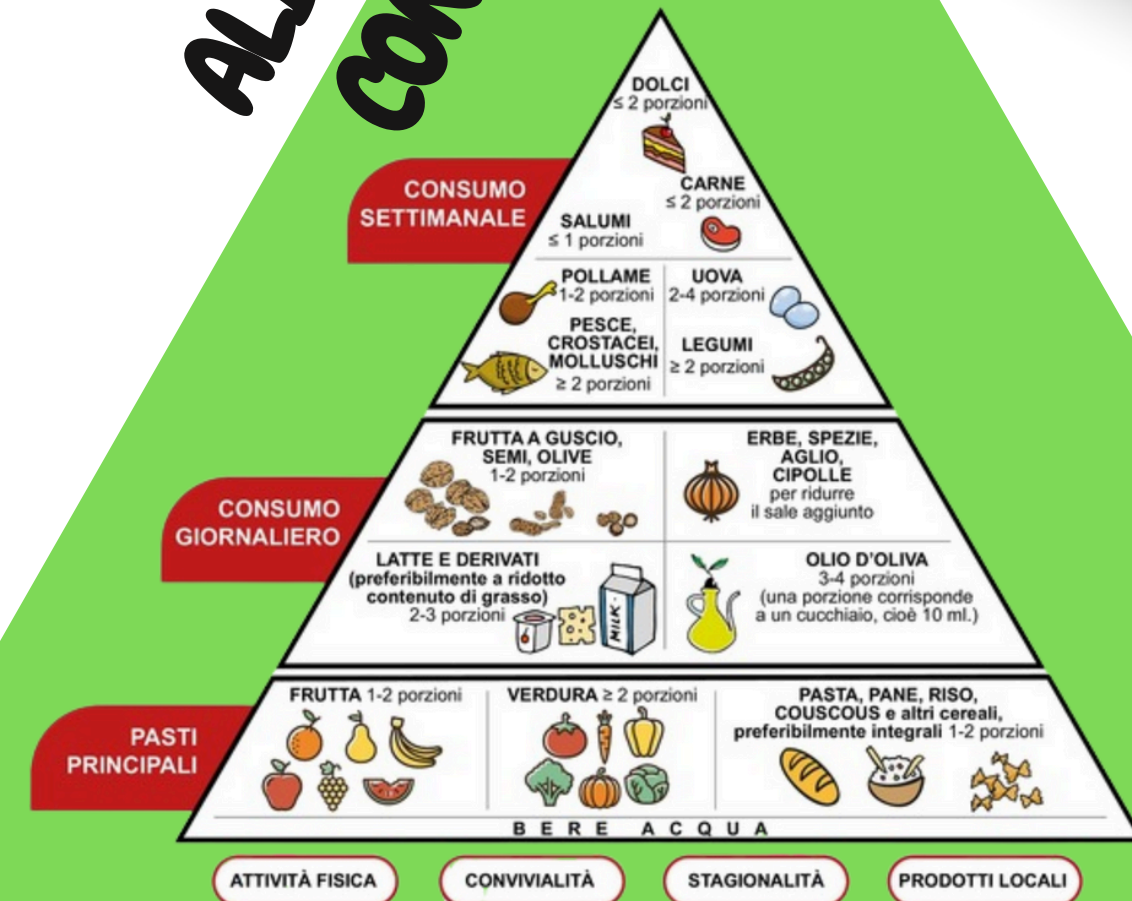
725 kcal 60g bresaola, 100g rucola, 40g grana, 100g pane, 15ml olio e.v.o. **Kcal:725**

### Zuppa di verza e fagioli e crostone

150g verza, 5g aglio, 60g fagioli secchi, 100g passata di pomodoro, 100g pane, peperoncino q.b., 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:763**

GIOVEDÌ

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

GIOVEDÌ - 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**

### Diavola

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Sugo cotto, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio e.v.o., sale iodato  
**Kcal:750**

### Salsiccia e patate

200 g base pizza\*, 40 g Fior di latte, 40 g salsiccia, 30 g patate lesse, 5 g olio evo, sale  
**Kcal:770**

### Crema di noci e speck

200 g base pizza\*, 50 g Fiori di latte, 5 g crema di noci, 5 g olio evo sale, 40 g speck, 5 g panna  
**Kcal:790**

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

## IL PANINO

### Provola e speck

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 50g di provola, 50g di speck, 5g olio evo, 30g fior di latte (può contenere soia o senape)  
**Kcal:590**

## IL CALZONE

### Salame e mozzarella

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g mozzarella, 50g salame dolce  
**Kcal:770**

## 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