



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

adisu  pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Pennette alla Portofino

100g pasta (bio), 100g passata di pomodoro (conv.ita), 30g pesto alla genovese, 5g aglio, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 656**

Minestrone di verdure

100g verdure miste (CONV.ITA), 80g riso (BIO), cipolla, 5g olio e.v.o., sale iodato, 50g pomodoro (CONV.ITA) **Kcal:410**

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

Bocconcini di pollo patate e funghi

150g pollo (conv.ita), 150g patate (conv.ita), 150g funghi, 10g sedano, 30g carote, 10g cipolle, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:447**

Scorfano all'acqua pazza

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

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Melanzane a funghetto

200g melanzane (conv.ita), 150g passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 30ml olio di semi di girasole, basilico q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 430**

Spinaci saltati

200g spinaci (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio q.b. **Kcal:161**

PIATTI UNICI

Poke bowl salmone e finocchi

80g riso basmati, 120g salmone, 20ml salsa di soia, 50g finocchio, 40g mais, 20g carote, 50g pomodori, 20g olive, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:778**

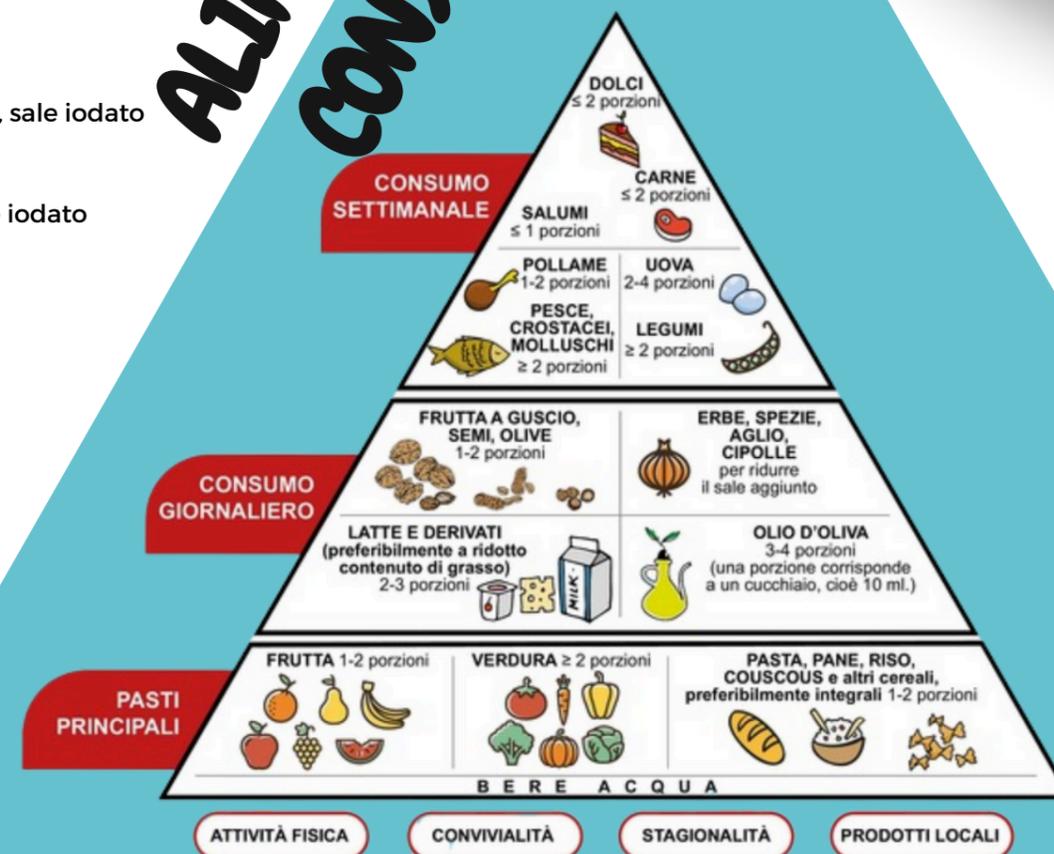
Zuppa di farro con funghi, patate e crostone

70g farro, 70g pane, 150g funghi, 50g carote, 100g patate (conv.ita), 10g sedano, 10g cipolla, 5g aglio, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 763**

Cous cous con verdure

80g cous cous(CONV. ITA),200g (melanzane, zucchine, peperoni, pomodori (CONV.ITA)) sale iodato, olio e.v.o. basilico **Kcal:450**

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'!

LUNEDÌ