



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Pennette all'arrabbiata

90 g Pasta (BIO), 80 g pomodoro (BIO), aglio, sale iodato, 5 g olio e.v.o.(BIO), prezzemolo, peperoncino **Kcal: 380**

### Risotto salmone e pesto di rucola

80g riso (CONV.ITA), 50g salmone\*, 10g olio e.v.o., 10g cipolla, 40g panna, 5g aglio, 50g rucola, sale iodato **Kcal:674**

### Zuppa di orzo con zucca funghi e patate

80g di orzo, 50g zucca (CONV.ITA), 50g funghi misti (CONV.ITA), aglio, sale iodato, 10g olio e.v.o. **Kcal:380**

### Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o.(BIO), 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

## SECONDI PIATTI

### Spezzatino di tacchino

150g tacchino (CONV.ITA), 50g patate (CONV.ITA), 20g piselli\*, 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolle, farina **Kcal:320**

### Sgombro alla griglia

220g sgombro\*, 10g olio e.v.o., aceto, limone, aglio, prezzemolo, sale iodato **Kcal:500**

### Hamburger vegetale

1 uovo, 20g pane grattugiato, 100g patate, 50g piselli\*, 50g broccoli, 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:488**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Cavolfiori all'insalata

200g cavolfiori (CONV.ITA), 15g olive, 30g mais (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:220**

### Patate al curry

200g patate (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., curry, aromi **Kcal:259**

### Carotine all'aceto

150g carote, aceto q.b., 10ml olio e.v.o. **Kcal:150**

## PIATTI UNICI

### Poke bowl sgombro e cetrioli

100g riso basmati, 100g sgombro, 100g cetrioli, 100g carote, 50g mais, prezzemolo q.b., salsa di soia 20ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:888**

### Zuppa di orzo con zucca funghi, patate e bruschetta

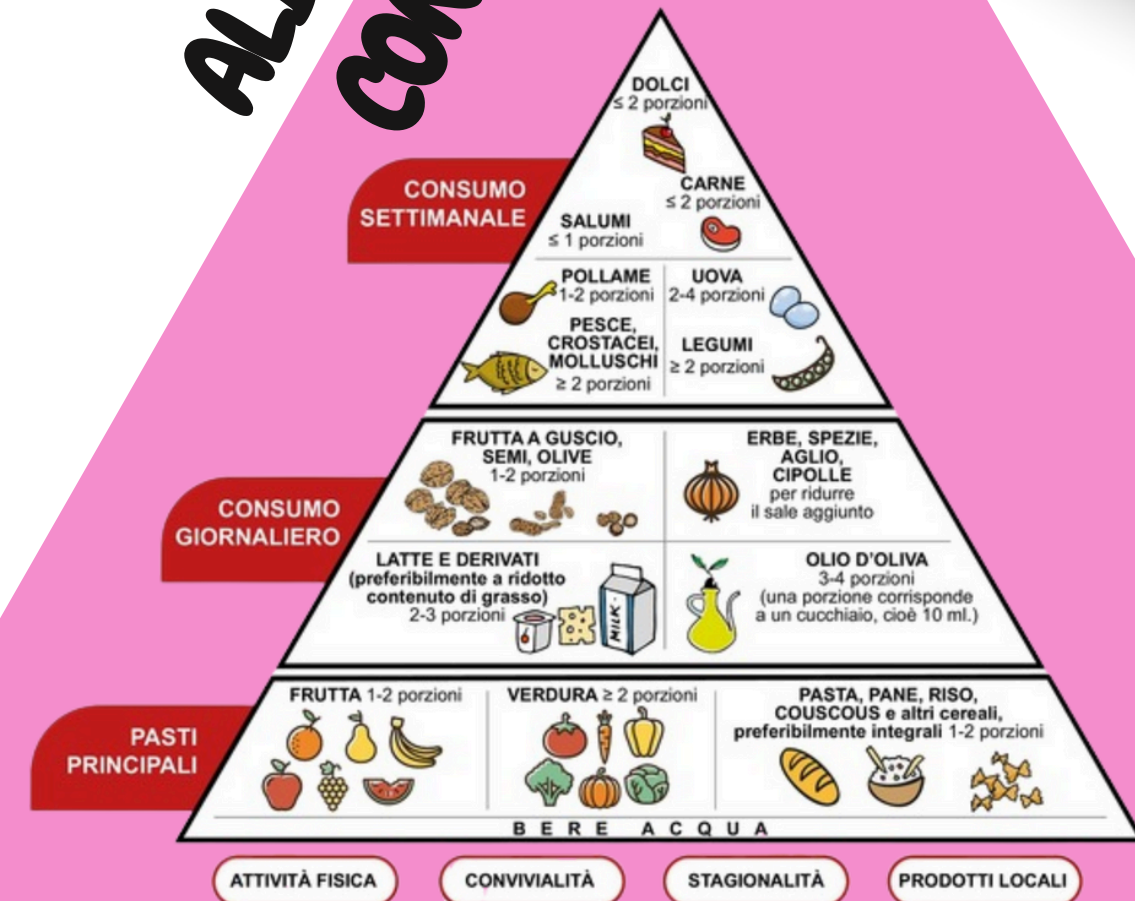
60g orzo, 100g zucca, 150g patate, 100g funghi, 5g aglio, 100ml passata di pomodoro, 80g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:840**

### Carpaccio di tacchino con rucola e mozzarella

60g fesa di tacchino, 100g mozzarella di bufala, 100g rucola, 60g pomodorini, 50g mais, 100g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:954**

VENERDI

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

VENERDÌ - 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**

### Funghi e salsiccia

200 g base pizza\*, 40 g fior di latte, 40 g salsiccia, 40 g funghi champignon, 5 g olio evo, sale

**Kcal:748**

### Quattro formaggi

200 g base pizza\*, 40 g fior di latte, 20 g gorgonzola, 5 g olio evo, sale, 10 g parmigiano, 10 g pecorino

**Kcal:771**

### Crema di zucca e pancetta

200 g base pizza\*, 40 g Fior di latte, 30 g crema di zucca, 30 g pancetta, 5 g parmigiano, 5g olio evo, sale, 5 g panna

**Kcal:735**

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

## IL PANINO

### Salsiccia e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 40 g patate, 80 g di salsiccia

**Kcal:580**

## IL CALZONE

### Wurstel e patatine

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50 g wurstel, 40 g patatine

**Kcal:600**

## 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