



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

adisu pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Penne alla puttanesca

90g pasta (BIO), 150g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 5g aglio, 20g capperi, 30g olive, origano, prezzemolo, basilico, sale iodato **Kcal:500**

Risotto zucca e speck

80g riso (BIO), 2000g zucca (CONV.ITA), 10g cipolla, 10g sedano, carote*, cipolle, 10g burro, 15g formaggio, 50g speck, sale iodato **Kcal:710**

Zuppa di lenticchie

80g lenticchie (CONV.ITA), 100gr pomodoro (CONV.ITA), sedano, aglio, 10g olio e.v.o., fiocchi di patate q.b., sale iodato, prezzemolo **Kcal:460**

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

Salsiccia di pollo e tacchino

150g salsiccia avicola (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aromi **Kcal:250**

Hamburger bovino provola e funghi

100g carne bovina (CONV. ITA), 40g pane, 15g pangrattato, 20g carote, 10g sedano, 10g cipolla, 150g funghi (CONV.ITA), 5g aglio, 50g provola, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:730**

Spigola al grill

200g spigola*, 5g aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato, limone, prezzemolo, aromi q.b. **Kcal:390**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Bieta ripassata

200g bieta (CONV.ITA), aglio, 10 g olio e.v.o., sale iodato, peperoncino **Kcal:129**

Carote al vapore

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

Misticanza con ravanelli

Mix di 80g insalate (CONV.ITA), 30g carote(CONV.ITA), 30g ravanelli(CONV.ITA), 30g radicchio, 50g rucola, 5g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:70**

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, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:778**

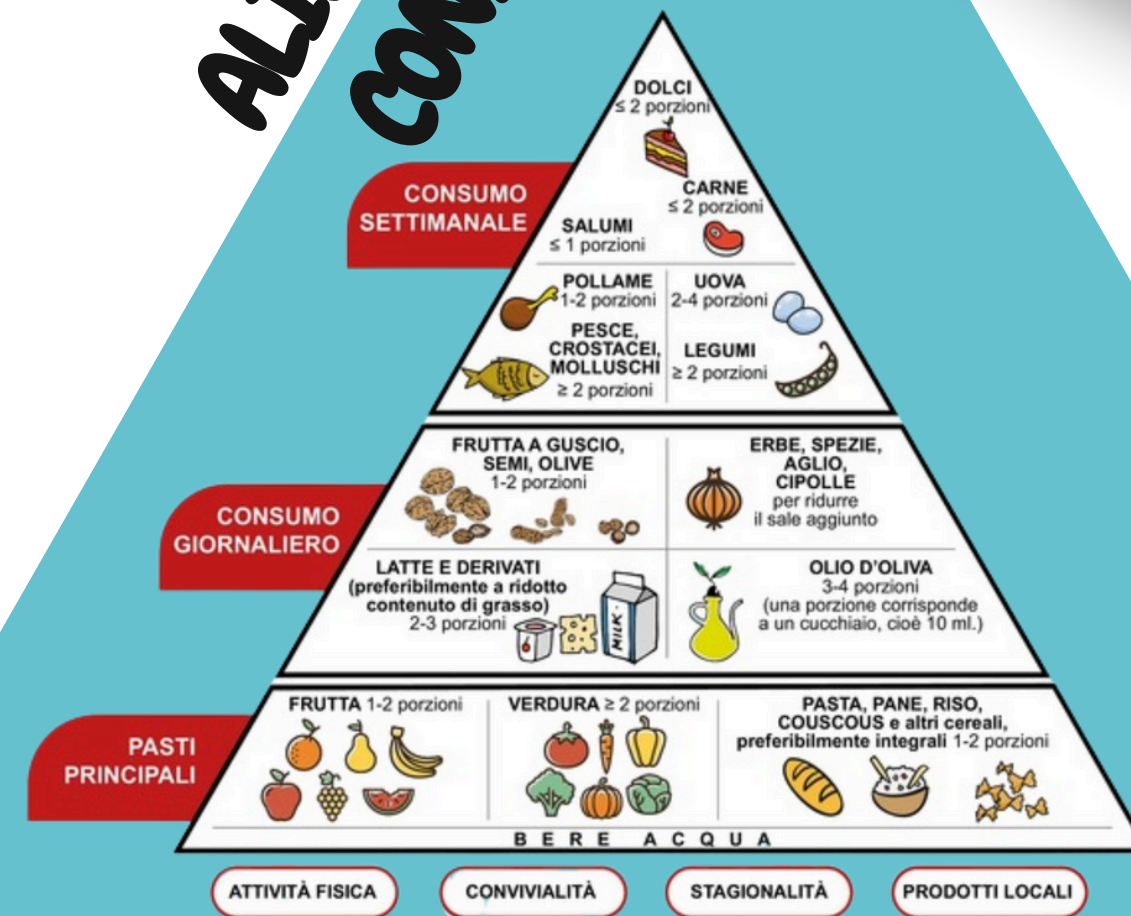
Zuppa di lenticchie e crostone

60g lenticchie secche, 80g pane, 5g aglio, 10g sedano, fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 15ml olio evo, sale iodato **Kcal:645**

Cous cous con verdure

100g cous cous, 50g peperoni, 50g melanzane, 50g zucchine 50g pomodori, basilico q.b., 20ml olio evo, sale iodato **Kcal:576**

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



MANGIA
IN
MENZA

LUNEDÌ - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

adisu pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

LE PIZZE

Napoletana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), sale iodato, 10 g olio e.v.o., aglio, origano
Kcal: 750

Margherita

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), 80 g fior di latte, 10 g sale iodato, olio e.v.o., origano, basilico
Kcal: 950

Broccoli e salsiccia

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g Broccoli, 40g salsiccia, 40g fior di latte, aglio, 5g olio evo, sale iodato
Kcal:763

Wurstel e patatine

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 40g wurstel, 40g patatine, 5g olio evo, sale iodato
Kcal:769

Capricciosa

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 30g salame dolce, 50g funghi, 5g olio evo, sale iodato
Kcal:685

IL PANINO

Panino 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

IL CALZONE

Calzone broccoli e salsiccia

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g mozzarella, 100g broccoli, 100g salsiccia
Kcal:970

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