



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pasta e patate alla napoletana

80g pasta (BIO), 30g patate (CONV.ITA), aglio, 15g pancetta (CONV.ITA), 15g provola, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:502**

Risotto con zucca

100g riso (BIO), 150g zucca, 10g sedano, 20g carote, 10 cipolle, 10g burro, 10g formaggio, sale iodato q.b., 10g olio e.v.o. **Kcal:599**

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

Polpo alla luciana

200g polpo*, 150g pomodorini (conv.ita), 100g patate (conv.ita), 30g olive, 5g aglio, prezzemolo q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:441**

Vitello alla pizzaiola

180g carne bovina (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), sale iodato q.b., 10g olio e.v.o., origano, aglio q.b. **Kcal:270**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Scarola stufata

250g scarola (conv.ita), peperoncino q.b., 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:182**

Bieta aglio e olio

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

PIATTI UNICI

Pokè bowl pollo e carote

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

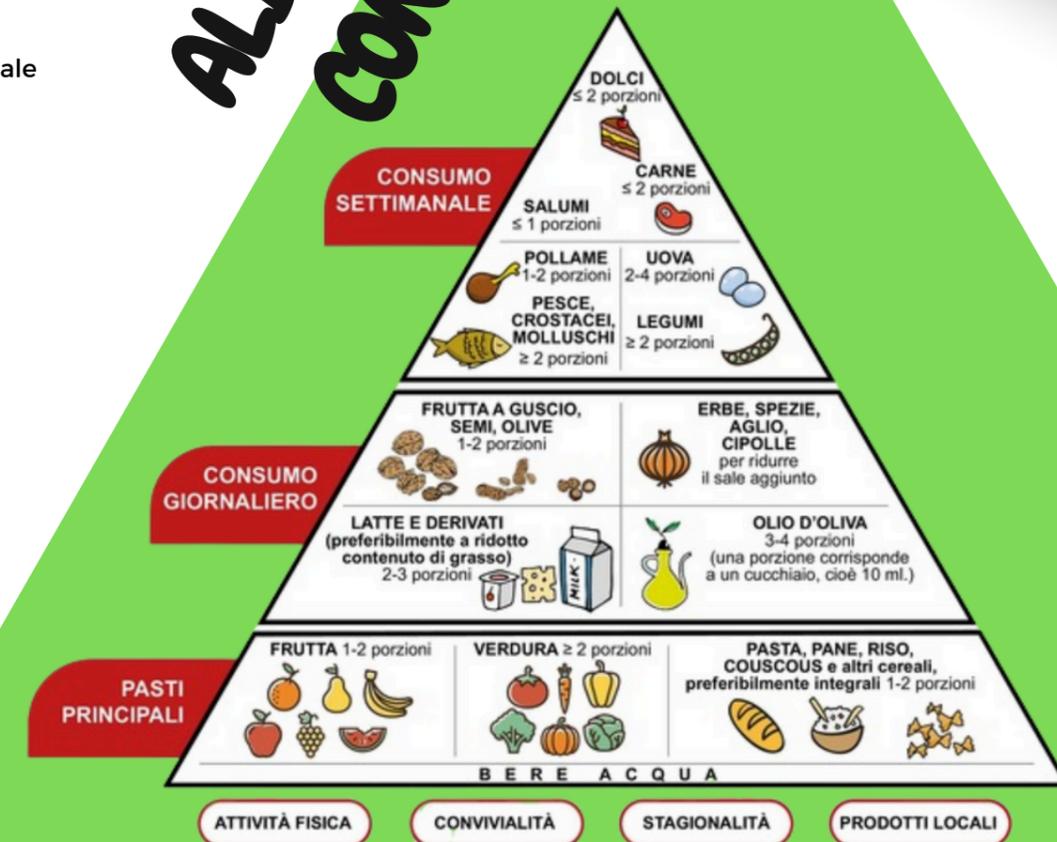
Bresaola, rucola, grana e bruschetta

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

Zuppa di fagioli e bruschetta

60g fagioli secchi, 80g pane, 150g passata di pomodoro (conv.ita), peperoncino q.b., 10g sedano, 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:628**

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'!

GIOVEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

GIOVEDÌ - SETTIMANA 3

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