



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Penne all'arrabbiata

90g pasta (BIO), 100g pomodoro (CONV.ITA), aglio, 5g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo, peperoncino q.b. **Kcal:410**

Minestrone

250g patate (conv.ita), 150g passata di pomodoro (conv.ita), 30g sedano, 50g carote, 30g cipolle, 100g fagiolini*, 150g piselli*, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:558**

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

Burger di lenticchie

50g lenticchie (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., 30g patate (CONV.ITA), pan grattato, 10g formaggio, 30g uova, sale iodato, pepe, aromi **Kcal:336**

Fettuccine di totano al limone

1200g totano*, 10g olio e.v.o., sale iodato, pepe, prezzemolo, limone, sedano, 50g patate (CONV.ITA), 15g olive **Kcal:271**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Cavolfiori all'insalata

150g cavolfiore (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., 20g giardiniera (CONV.ITA), aromi **Kcal:150**

Insalata verde

70g insalata miste (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o. **Kcal:90**

PIATTI UNICI

Pokè bowl gamberetti e feta

100g riso basmati (bio), 50g feta, 100g gamberetti*, 40g mais, 40g olive, 40g carote, 50g pomodori, prezzemolo q.b., 20ml salsa di soia, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:856**

Zuppa di ceci, gamberetti e crostone

70g ceci secchi, 100g gamberetti*, 70g pane, prezzemolo q.b., 5g aglio, fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:715**

Crudo di parma, mozzarella e bruschetta

50g prosciutto crudo di parma, 100g mozzarella di bufala, 100g pane, 10ml olio e.v.o. **Kcal:824**

MARTEDI

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

MARTEDÌ - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

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

Bronte

200 g base pizza*, 10 g Pistacchio,40 g mortadella, 40 g fior di latte, 5 g olio evo e sale

Kcal:754

Bianca al cotto

200 g base pizza*, 50g prosciutto cotto, 50g fior di latte, 5g olio evo

Kcal:704

Siciliana

200 g base pizza*, 100g pomodoro, 100g melanzane, 50g fior di latte, 5 g olio evo

Kcal:676

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

IL PANINO

Mortadella e stracciata di bufala

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50 g mortadella, 50 g stracciata di bufala, 30g pomodori secchi (può contenere tracce di soia e senape)

560 kcal

IL CALZONE

Prosciutto cotto

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 50g mozzarella (può contenere tracce di soia o senape), 5g olio evo, sale iodato

Kcal:704

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