



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Pennette alle 3 "P":

80g pasta (conv.ita), 10g formaggio, 250ml latte 250, 25g burro, 25g farina, 30g prosciutto cotto senza grasso, 80g piselli\*, 10g cipolla, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:986**

### Riso e patate

80g riso (bio), 150g patate (cov.ita), 20g carote, 10g cipolla, 10g sedano, 5g aglio, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:645**

### Zuppa di ceci, gamberetti e patate

70g ceci secchi (conv.ita), 100g gamberetti\*, 150g patate (conv.ita), prezzemolo q.b., 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:690**

### 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

### Hamburger di pollo in crosta di zucchine e patate

150g hamburger (conv.ita), 100g zucchine (conv.ita), 100g patate (conv.ita), 10g formaggio, pepe q.b., 30g riso, 50g provola, 10g sedano, 20g carote, 10g cipolle, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:673**

### Polpette di merluzzo in umido

100g merluzzo\*, 10g pane grattugiato, 100g patate, 1 uovo, 10g formaggio, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 100g preparato per risotto, 5g aglio, prezzemolo q.b., pepe q.b., aromi q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:561**

### Salsiccia di suino ai aromi

100g salsiccia (conv.ita), aromi q.b., 10ml olio e.v.o. **Kcal:395**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Patate gratinate al formaggio

150g patate (conv.ita), 15g formaggio, spezie q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:2575**

### Friarielli saltati aglio e olio

200g friarielli (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio, peperoncino **Kcal:140**

### Bieta al limone

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

## 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**

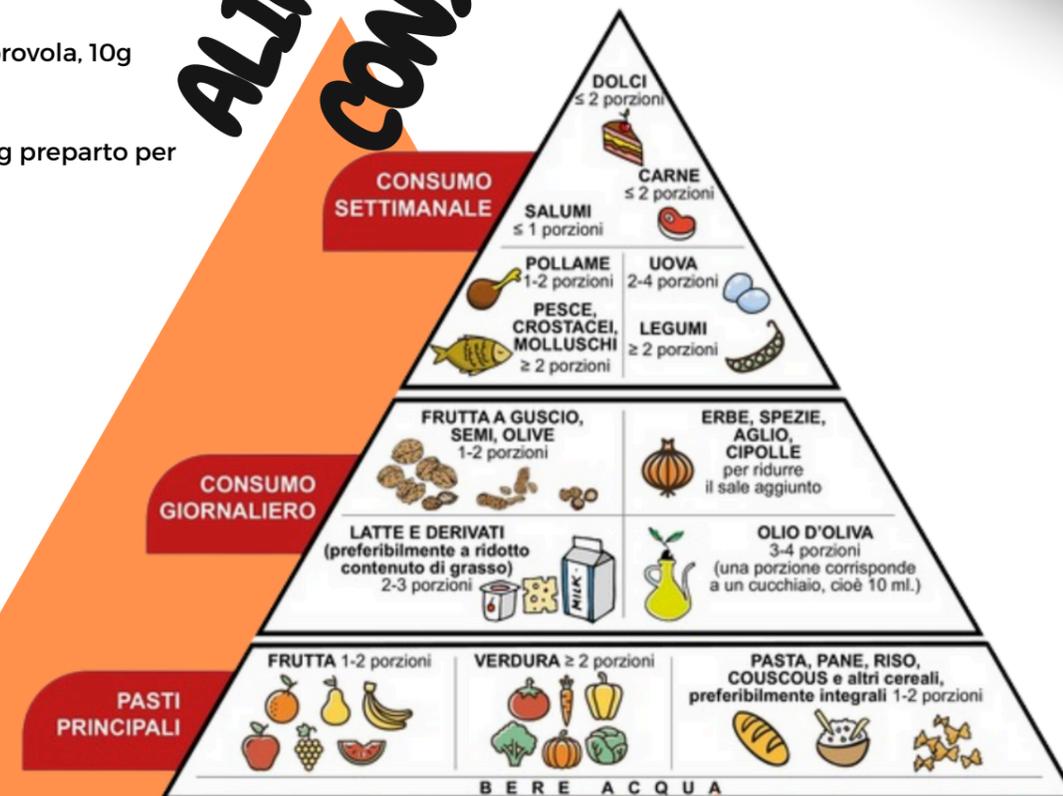
### Zuppa di ceci, gamberetti e crostone

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**

ALIMENTAZIONE  
CONSAPEVOLE



ATTIVITÀ FISICA

CONVIVIALITÀ

STAGIONALITÀ

PRODOTTI LOCALI

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'

MARTEDI



MANGIA  
IN  
MENZA

MARTEDÌ - 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**

### 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