



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Risotto ai 4 formaggi

80g riso (CONV.ITA), 40g formaggi (CONV.ITA), latte, burro, sedano, carote*, cipolle, sale iodato, 5g olio e.v.o., **Kcal:464**

Linguine al sugo di polpo

90g pasta (BIO), aglio, 10g olio e.v.o., 70g polpo*, pomodoro (CONV.ITA), peperoncino, prezzemolo **Kcal:485**

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

Polpette di pollo e tacchino

150g polpettine avicole (CONV.ITA), sedano, carote*, cipolle, farina, aromi, sale iodato, aromi, 10g olio e.v.o. **Kcal:304**

Filetti di merluzzo gratinato

220g merluzzo*, sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio, olive, 20g pane grattugiato, 50g rucola, 5g aglio, aromi q.b. **Kcal:250**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Carote baby all'aceto

100g carote baby, aceto q.b., 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:131**

Zucchine alla scapece

200g zucchine (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aceto, menta, aglio, olio di semi, prezzemolo **Kcal:118**

PIATTI UNICI

Poke bowl tonno e ravanelli

100g riso basmati, 80g tonno all'olio sgocciolato, 50g mais, 50g rucola, 40g carote, 30g ravanelli, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:764**

Zuppa di ceci, farro e bruschetta

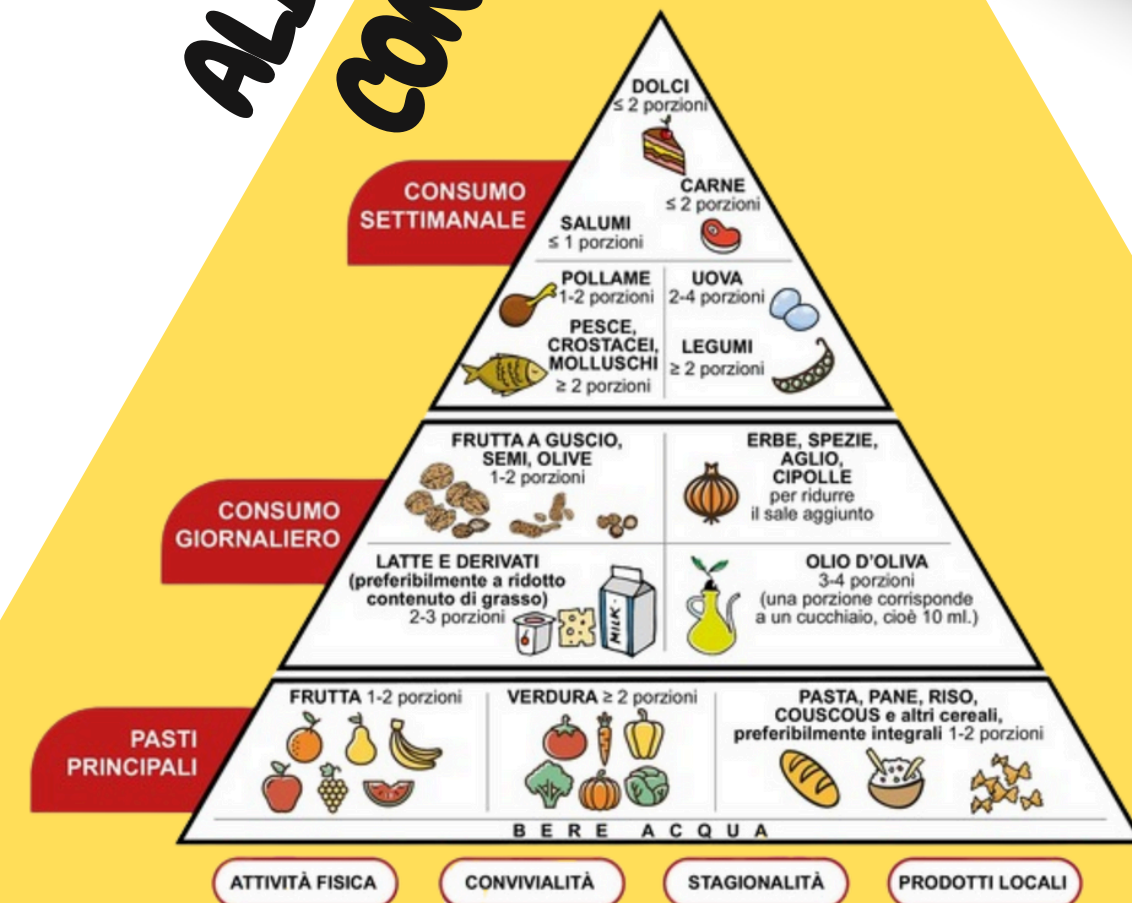
50g ceci secchi, 50g farro, 50g pane, 5g aglio, 20g sedano, 30g carote, 15g passata di pomodoro, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:700**

Rustico con scamorza, patatine e wurstel

150g farina, lievito q.b., 60g wurstel, 50g patatine, 50g scamorza, 20ml olio di semi di girasole **Kcal:1080**

MERCOLEDÌ

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

MERCOLEDÌ - 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

Nduja

200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, 60 g fior di latte, nduja, 5 g olio evo, sale iodato (può contenere tracce di senape o soia)
Kcal:696

Ortolana

200 g base pizza*, 20 g Zucchine, 20 g melanzane, 20 g peperoni, 40 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
Kcal:639

Funghi e patate

200 g base pizza*, 30 g Patate lesse, 40 g funghi champignon, 40 g fior di latte, basilico, 5 g olio evo, sale
Kcal:662

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

IL PANINO

Rucola, pomodorini secchi e grana

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 40g pomodorini secchi, 30g grana (può contenere soia o senape)
Kcal:462

IL CALZONE

Mozzarella e pomodoro

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 100g pomodoro, 50g mozzarella
Kcal:652

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