



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Minestrone alla milanese

100g verdure miste (CONV.ITA), cipolla, 50g pomodoro (CONV.ITA), 80g riso (BIO), 10g olio e.v.o. **Kcal:410**

Pennette al salmone

90g pasta (BIO), 50g salmone*, aglio, 10g olio e.v.o., panna, prezzemolo, sale iodato **Kcal:526**

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

Vitello alla pizzaiola

150g carne di maiale (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., burro, farina, salvia, 20g prosciutto crudo **Kcal:360**

Moscardini in umido

220g pesce*, 50g pomodoro (CONV.ITA), 50g patate (CONV.ITA), 15g olive nere, capperi, prezzemolo, aglio, 10g olio e.v.o. **Kcal:349**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Carote all'insalata

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

Patate al forno

200g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aromi, sale iodato **Kcal:258**

PIATTI UNICI

Poke bowl pollo e carote

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

Bresaola, rucola, grana e bruschetta

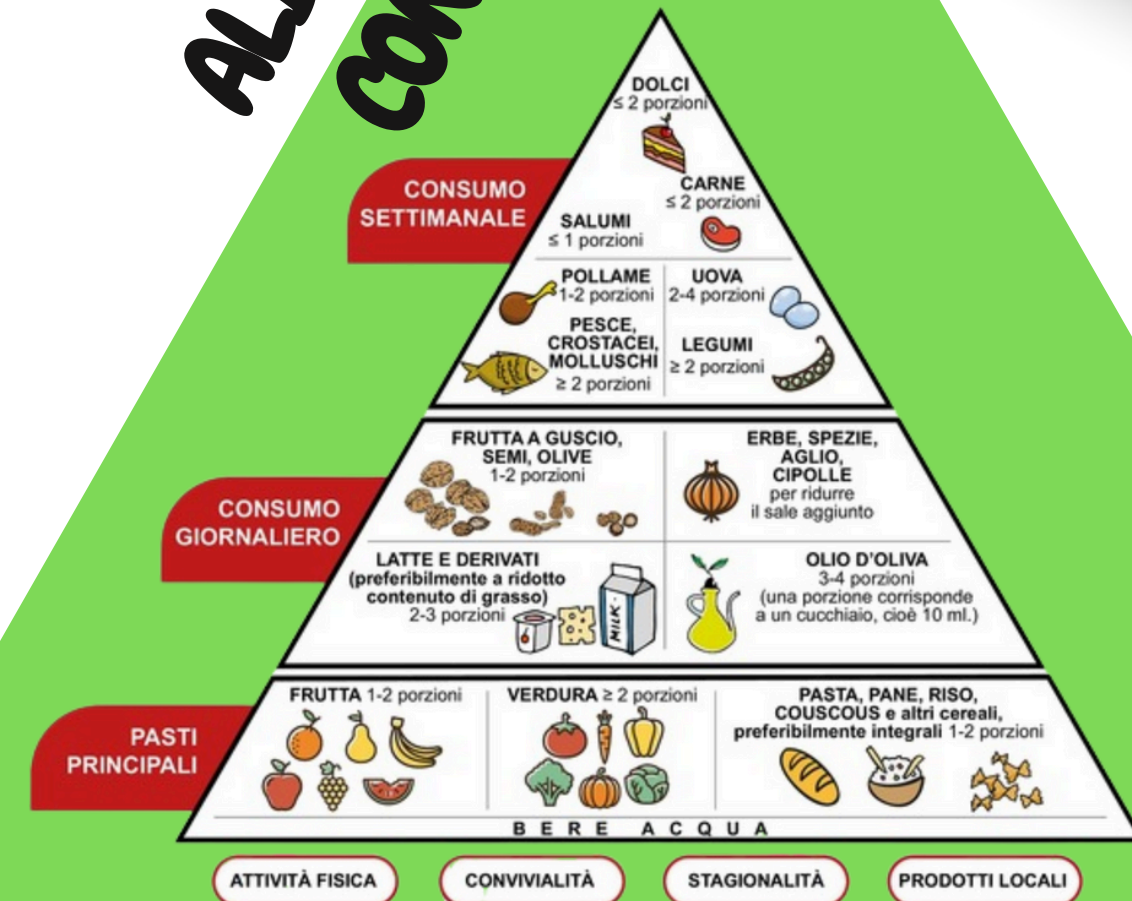
725 kcal 60g bresaola, 100g rucola, 40g grana, 100g pane, 15ml olio e.v.o. **Kcal:725**

Zuppa di verza e fagioli e crostone

150g verza, 5g aglio, 60g fagioli secchi, 100g passata di pomodoro, 100g pane, peperoncino q.b., 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:763**

GIOVEDÌ

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

GIOVEDÌ - 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

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