



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

adisu pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Zuppa di lenticchie

100g lenticchie, 100g pomodoro, 5g aglio, 20g sedano, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:524**

Mezze penne con ricotta infornata

90g pasta (BIO), 80g ricotta (CONV.ITA), aromi, sale iodato, aglio, basilico, 10g olio e.v.o. **Kcal:626**

Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o.(BIO), 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

Gulash all'ungherese

150g carne di vitello (CONV.ITA), sedano, 30g carote*, paprica, aglio, 50g patate (CONV.ITA), 30g peperoni (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o. **Kcal:290**

Seppie e piselli

250g seppie*, 50g piselli*, 50g pomodoro (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o.,sale iodato **Kcal:326**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate e funghi

100g patate, 150g funghi, 5g aglio, aromi q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:338**

Barbabietola all'insalata

200g barbabietola (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato **Kcal:141**

PIATTI UNICI

Poke bowl sgombro e cetrioli

100g riso basmati, 100g sgombro, 100g cetrioli,100g carote, 50g mais, prezzemolo q.b., salsa di soia 20ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:888**

Zuppa di orzo con zucca funghi, patate e bruschetta

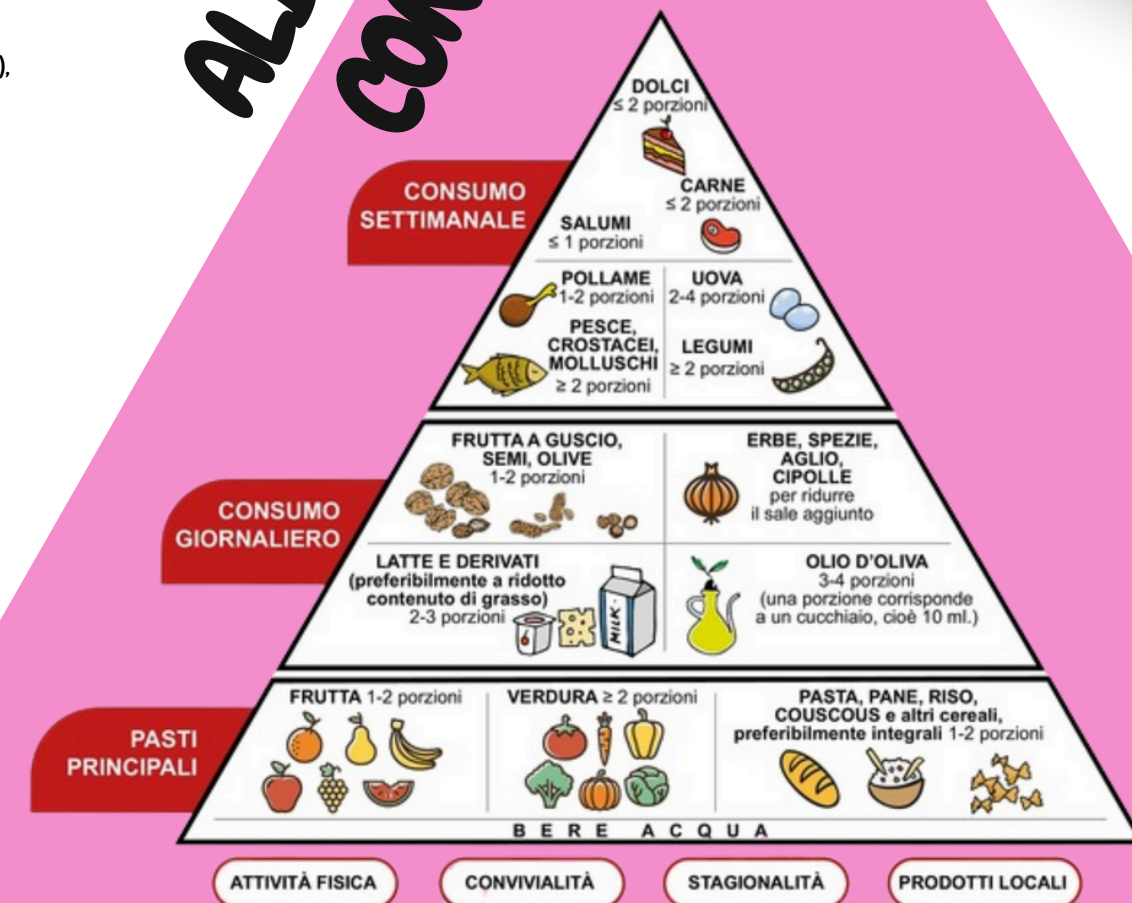
60g orzo, 100g zucca, 150g patate, 100g funghi, 5g aglio, 100ml passata di pomodoro, 80g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:840**

Carpaccio di tacchino con rucola e mozzarella

60g fesa di tacchino, 100g mozzarella di bufala, 100g rucola, 60g pomodorini, 50g mais, 100g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:954**

VENERDI

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

VENERDÌ - 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

Funghi e salsiccia

200 g base pizza*, 40 g fior di latte, 40 g salsiccia, 40 g funghi champignon, 5 g olio evo, sale

Kcal:748

Quattro formaggi

200 g base pizza*, 40 g fior di latte, 20 g gorgonzola, 5 g olio evo, sale, 10 g parmigiano, 10 g pecorino

Kcal:771

Crema di zucca e pancetta

200 g base pizza*, 40 g Fior di latte, 30 g crema di zucca, 30 g pancetta, 5 g parmigiano, 5g olio evo, sale, 5 g panna

Kcal:735

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

IL PANINO

Salsiccia e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 40 g patate, 80 g di salsiccia

Kcal:580

IL CALZONE

Wurstel e patatine

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50 g wurstel, 40 g patatine

Kcal:600

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