



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pasta al ragù napoletano

100g pasta (bio), 200g passata di pomodoro (conv.ita), 70g suino (conv.ita), 70g bovino (conv.ita), 10g sedano, 20g carote, 10g cipolla, vino bianco q.b. (circa 10ml), pepe q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:707**

Pasta e lenticchie

60g pasta (bio), 70g lenticchie secche, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 10g sedano, 5g aglio, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:596**

Zuppa di fagioli

80g fagioli secchi, 150g passata di pomodoro (conv.ita), 10g sedano, 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:450**

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

Medaglione di suino ai funghi

150g suino (conv.ita), 100ml succo di pomodoro, 5g aglio, 150g funghi (conv.ita), vino bianco q.b. (circa 10 ml), 10g burro, 20g farina, pepe q.b., 40g provola, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:554**

Fettuccine di totano panate

150g totani*, 50g pangrattato, 10g olio e.v.o., 15ml olio di girasole, sale iodato **Kcal:443**

Sformatino di zucca e patate

100g zucca*, 100g patate (conv.ita), 50g spinaci, 1 uovo, 15g formaggio, 20g pane grattugiato, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:486**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata di fagiolini all'aceto

150g fagiolini, origano q.b., aceto q.b., basilico q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:191**

Bieta al vapore

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

Patate al rosmarino

150g patate (CONV.ITA), sale iodato q.b., 10g olio e.v.o., aromi q.b. **Kcal:216**

PIATTI UNICI

Pokè bowl pollo e carote

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

Bresaola, rucola, grana e bruschetta

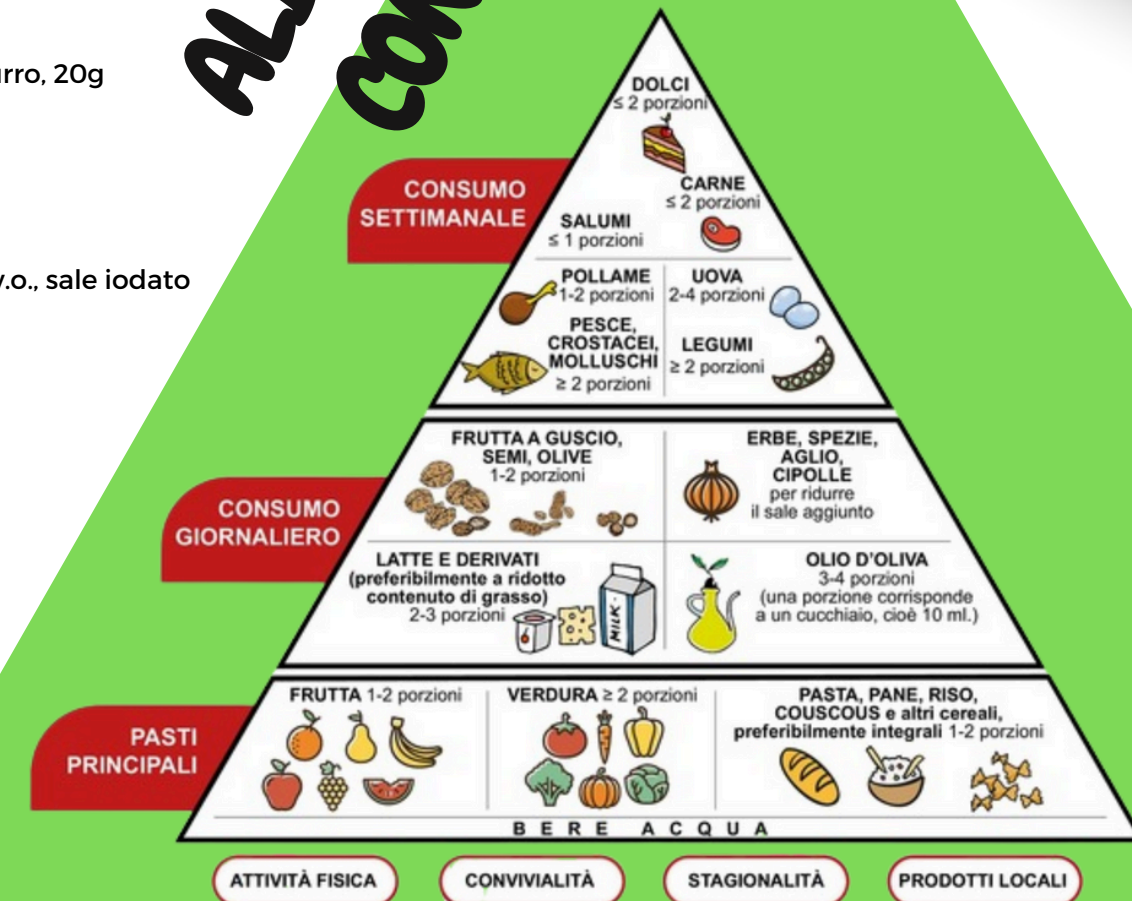
60g bresaola, 100g rucola, 40g grana, 100g pane, 15ml olio e.v.o. **Kcal:725**

Zuppa di fagioli e bruschetta

60g fagioli secchi, 80g pane, 150g passata di pomodoro (conv.ita), peperoncino q.b., 10g sedano, 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:628**

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 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

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