



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 4

PRENDI  
E  
VAI

adisu  pc

AZIENDA PER IL DIRITTO  
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO  
DELLA  
REGIONE CAMPANIA

## PRIMI PIATTI

### Pennette tonno e olive

100g pasta (bio), 80g tonno all'olio sgocciolato, 150g passata di pomodoro (conv.ita), 30g olive nere, 10g olio e.v.o., vino bianco q.b. (circa 15ml), sale iodato **Kcal:735**

### Risotto ai funghi

100g riso (bio), 150g funghi, 10g cipolla, 5g aglio, 10g sedano, 10g carote, 10g formaggio, vino bianco q.b. (circa 15 ml), prezzemolo q.b., 10g burro, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:645**

### Zuppa di fagioli borlotti

80g fagioli secchi, 150g passata di pomodoro, 5g aglio, 30g sedano, fiocchi di patate q.b. (circa 10g, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:490**

### 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

### Rosticciata di maiale

150g suino (conv.ita), 200g patate (conv.ita), 100g peperoni (conv.ita), aromi q.b., 20g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:535**

### Alette di pollo gratinate

100g alette di pollo, 100g passata di pomodoro, 15g pangrattato, aromi q.b., 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:448**

### Scorfano all'acqua pazza

200g pesce\*, 100g pomodorini (conv.ita), origano q.b., 5g aglio, prezzemolo q.b., peperoncino q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:325**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Patate al forno

200g patate, aromi q.b., 10g olio e.v.o. **Kcal:258**

### Bieta al limone

200g bieta (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., limone **Kcal:130**

### Carote baby al vapore

200g carote\*, sale iodato, 10g olio e.v.o., prezzemolo **Kcal:170**

## 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**

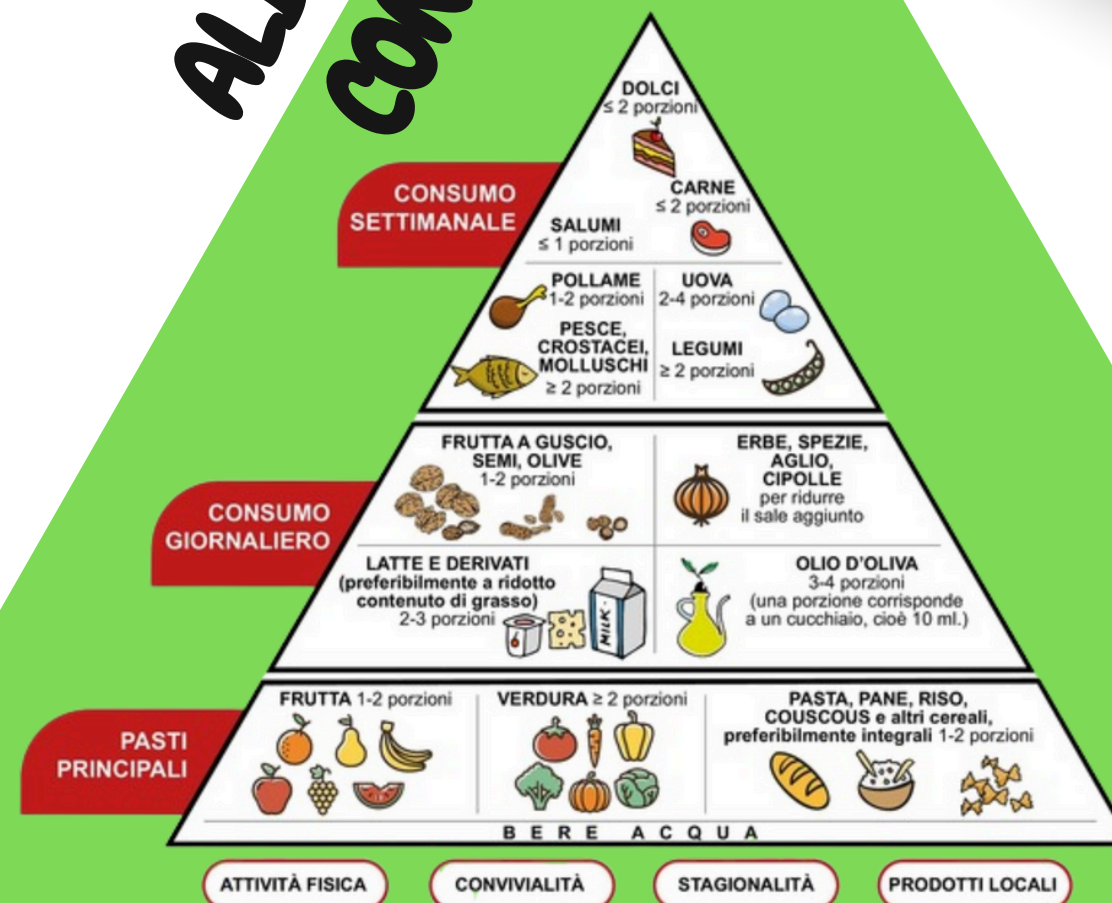
### Zuppa di fagioli borlotti e crostone

50g fagioli (CONV.ITA), sedano, aglio, 50g pomodoro (CONV.ITA), 100g patate (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., 50g pane **Kcal:502**

### Bresaola, rucola e grana, bruschetta

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

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'!

GIOVEDÌ



MANGIA  
IN  
MENZA

GIOVEDÌ - SETTIMANA 4

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