



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

adisu pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Fusilli alla sorrentina

100g pasta (bio), 5g aglio, 200g passata di pomodoro (conv.ita), 20g formaggio grattugiato, 50g mozzarella, 15ml olio evo, sale iodato **Kcal:773**

Risotto con funghi e zafferano

100g riso (bio), 200g funghi misti (conv.ita), 10g cipolla, 10g sedano, 20g carote, 10g burro 20g formaggio, 5g aglio, pepe q.b., 15ml olio evo, sale iodato e.v.o. **Kcal:662**

Zuppa di lenticchie

80g lenticchie secca, 10g sedano, 5g aglio, 100g passata di pomodoro, fiocchi di patate q.b. circa 15 g, 10ml olio evo, sale iodato **Kcal:445**

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

Spiedini al forno

180g spiedini di pollo e tacchino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aromi, sale iodato q.b. **Kcal:283**

Totani e patate alla napoletana

2100g totani*, 20g olive, 10g capperi, prezzemolo q.b., 150g passata di pomodoro (conv.ita), 150g patate (conv.ita), 5g aglio 5g, peperoncino q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:490**

Gateau di patate

200g patate (conv.ita), 50g salumi mix, 50g mozzarella, 10g formaggio, 1 uovo, 100ml latte, 15g fiocchi di patate, 20g pane grattugiato, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 763**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate fritte

200g patate* (conv.ita), sale q.b., 10ml olio di girasole **Kcal:510**

Broccoli al limone

200g broccoli (conv.ita), limone q.b., 15ml olio evo, sale iodato **Kcal:191**

Spinaci saltati

200g spinaci, 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:208**

PIATTI UNICI

Pokè bowl salmone e finocchi

80g riso basmati, 120g salmone, 20ml salsa di soia, 50g finocchio, 40g mais, 20g carote, 50g pomodori, 20g olive, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:778**

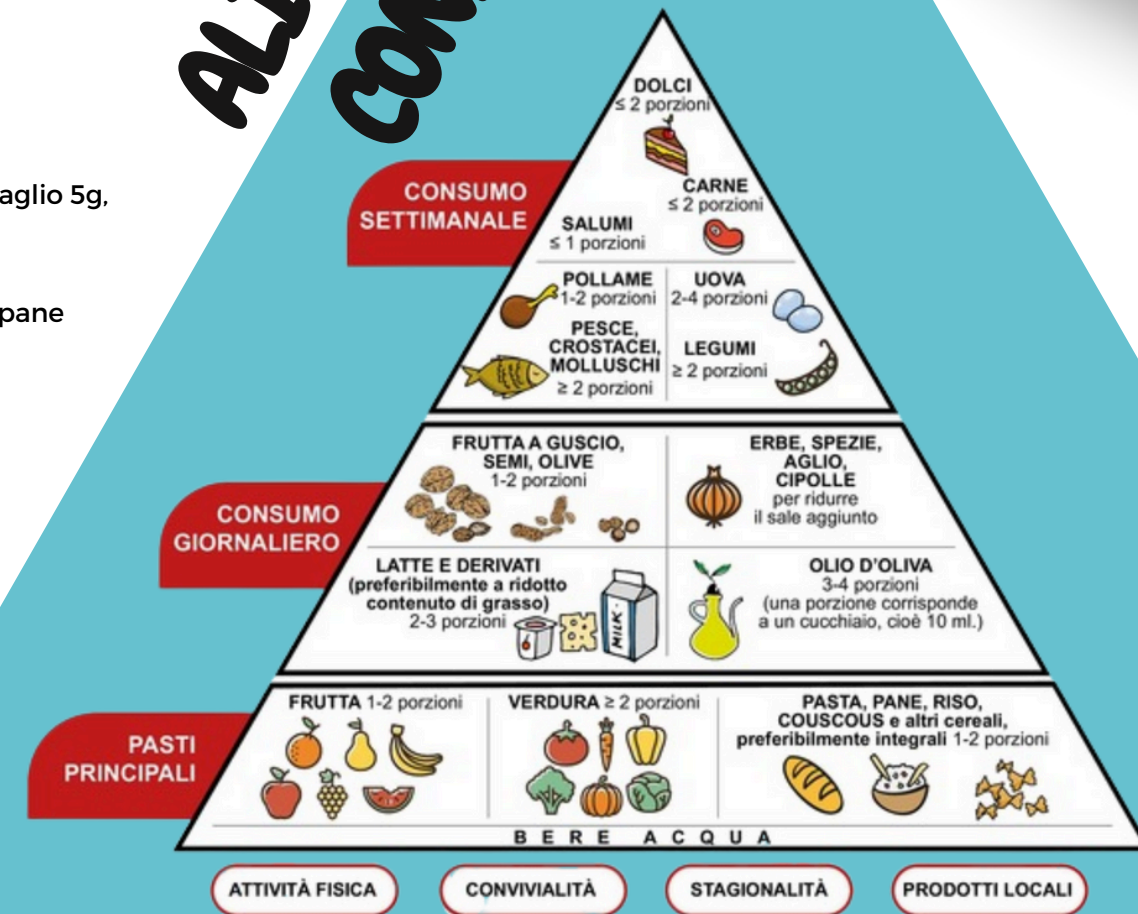
Zuppa di lenticchie e crostone

60g lenticchie secche, 80g pane, 5g aglio, 10g sedano, 100ml passata di pomodoro, fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:661**

Cous cous con verdure

100g cous cous, 100g melanzane, 100g peperoni, 50g pomodori, basilico q.b., 15 ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:550**

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'!

LUNEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

LUNEDÌ - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

LE PIZZE

Napoletana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), sale iodato, 10 g olio e.v.o., aglio, origano
Kcal: 750

Margherita

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), 80 g fior di latte, 10 g sale iodato, olio e.v.o., origano, basilico
Kcal: 950

Broccoli e salsiccia

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g Broccoli, 40g salsiccia, 40g fior di latte, aglio, 5g olio evo, sale iodato
Kcal:763

Wurstel e patatine

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 40g wurstel, 40g patatine, 5g olio evo, sale iodato
Kcal:769

Capricciosa

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 30g salame dolce, 50g funghi, 5g olio evo, sale iodato
Kcal:685

IL PANINO

Panino 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

IL CALZONE

Calzone broccoli e salsiccia

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g mozzarella, 100g broccoli, 100g salsiccia
Kcal:970

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