



MANGIA  
IN  
MENZA

## MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI  
E  
VAI

adisu  pc

AZIENDA PER IL DIRITTO  
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO  
DELLA  
REGIONE CAMPANIA

### PRIMI PIATTI

#### Risotto ai 4 formaggi

80g riso (BIO), 40g formaggi, sedano, carote, cipolle, burro, 5g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:464**

#### Tortiglioni alla siciliana

100g pasta (bio), 200g melanzane (conv.ita), 5g aglio, 250ml passata di pomodoro (conv.ita), basilico q.b., 50g mozzarella, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:790**

#### 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

#### Pesce spada alla griglia con salsa al limone

220g pesce (\*MSC), 10g olio e.v.o. **Kcal:330**

#### Pollo alla birra

150g pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, birra, aromi q.b. **Kcal:250**

#### Petto di pollo ai ferri

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

### CONTORNI

#### Zucca e fagioli

200g zucca (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., peperoncino, 15g fagioli (CONV.ITA), prezzemolo q.b. **Kcal:190**

#### Patate al rosmarino

200g patate (conv.ita), rosmarino q.b., 10ml olio e.v.o. **Kcal:258**

### PIATTI UNICI

#### Poke bowl gamberetti e feta

100g riso basmati (bio), 50g feta, 100g gamberetti\*, 40g mais, 40g olive, 40g carote, 50g pomodori, prezzemolo q.b., 20ml salsa di soia, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:856**

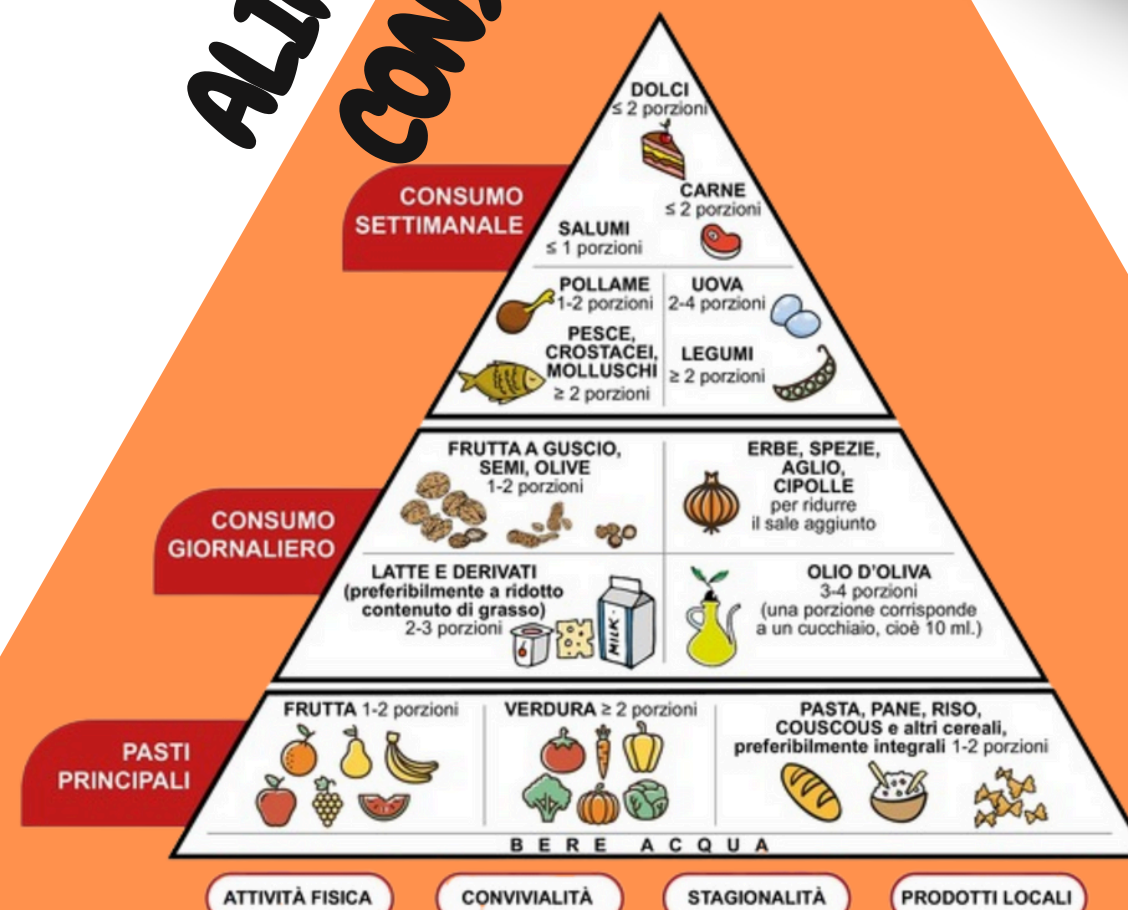
#### Crudo di parma, mozzarella e bruschetta

50g prosciutto crudo di parma, 100g mozzarella di bufala, 100g pane, 10ml olio e.v.o. **Kcal:824**

#### Zuppa di legumi

40g fagioli secchi, 50g lenticchie secche, 250g patate (conv.ita), fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 100g passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:736**

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'!

MARTEDI



MANGIA  
IN  
MENZA

MARTEDÌ - 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**

### Bronte

200 g base pizza\*, 10 g Pistacchio,40 g mortadella, 40 g fior di latte, 5 g olio evo e sale

**Kcal:754**

### Bianca al cotto

200 g base pizza\*, 50g prosciutto cotto, 50g fior di latte, 5g olio evo

**Kcal:704**

### Siciliana

200 g base pizza\*, 100g pomodoro, 100g melanzane, 50g fior di latte, 5 g olio evo

**Kcal:676**

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

## IL PANINO

### Mortadella e stracciata di bufala

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50 g mortadella, 50 g stracciata di bufala, 30g pomodori secchi (può contenere tracce di soia e senape)

**560 kcal**

## IL CALZONE

### Prosciutto cotto

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 50g mozzarella (può contenere tracce di soia o senape), 5g olio evo, sale iodato

**Kcal:704**

## 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