



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

### Farfalle zucca e pesto

100g pasta (conv.ita), 30g pesto, 100g zucca, peperoncino q.b., aromi q.b., 5g aglio, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:662**

### Risotto alla pescatora

100g riso, 150g pesce\*, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 10g cipolla, 20g carota, pepe q.b., peperoncino q.b., prezzemolo q.b., vino bianco q.b. (circa 15ml), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:635**

### Zuppa di legumi

40g fagioli secchi, 40g lenticchie secche, 150g patate (conv.ita), fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 100g passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:605**

### 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

### Polpette di bovino alla sorrentina

150g carne (conv.ita), 20g formaggio, 30g pane grattugiato, 5g aglio, 20g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:580**

### Spezzatino di pollo con piselli e patate

150g pollo (CONV.ITA), sedano, carote, cipolle q.b., 50g patate (CONV.ITA), 50g piselli\*, aromi, sale iodato, 10g olio e.v.o. **Kcal:318**

### Merluzzo in crosta di patate

150g merluzzo\*, 100g patate, 20g pane grattugiato, 30g riso, prezzemolo q.b., aromi q.b., vino bianco q.b. (circa 15 ml), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:516**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Cavolfiori all'insalata

200g cavolfiore (conv.ita), 30g giardiniera, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:197**

### Carote al burro

200g carote\*, sale iodato, 10g olio e.v.o., burro q.b. **Kcal:180**

### Insalata con finocchi

80g iceberg, 100g finocchi, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:163**

## 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**

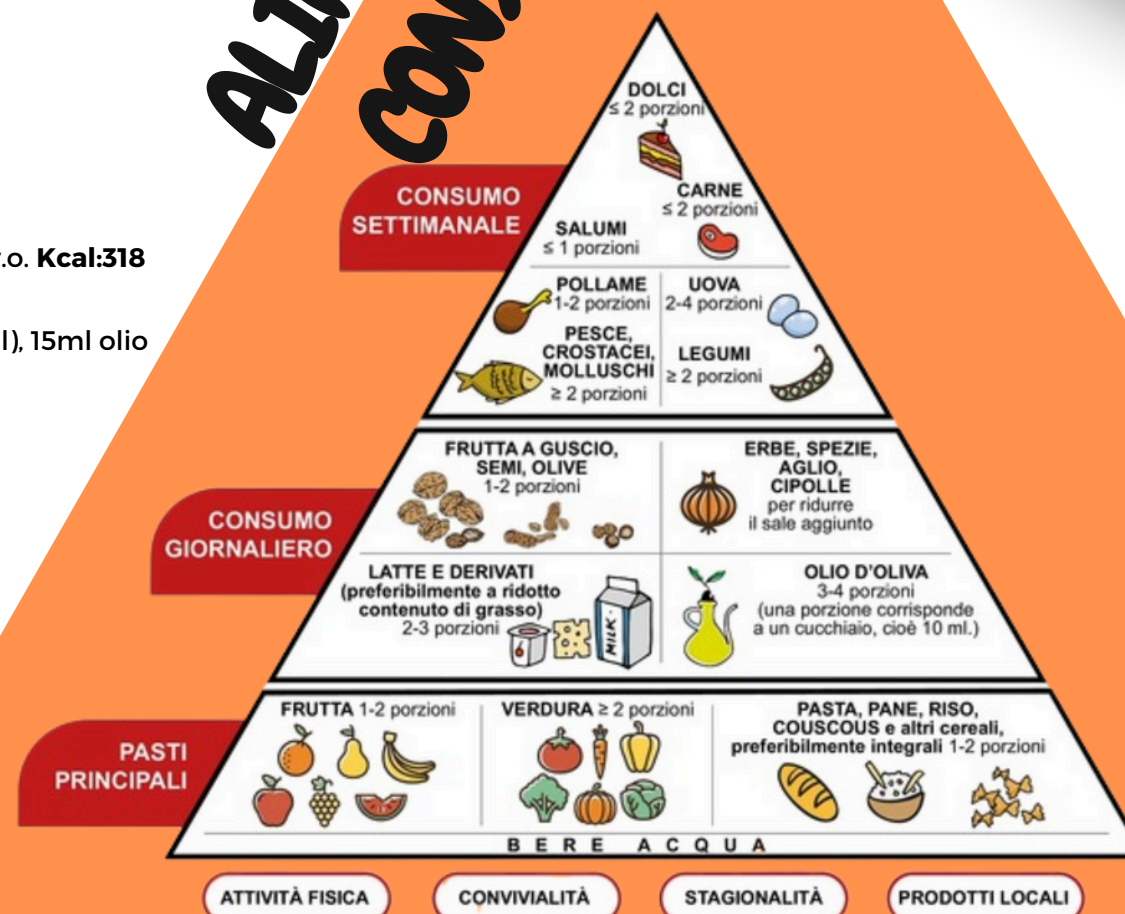
### Crudo di parma, mozzarella e bruschetta

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

## 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