



MANGIA  
IN  
MENZA

## MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI  
E  
VAI



### PRIMI PIATTI

#### Fusilli alla siciliana

90g pasta (bio), 100g pomodoro (conv.ita), 40g mozzarella (conv.ita), 15g formaggio, 70g melanzane, 10g olio e.v.o., olio di girasole, basilico, sale iodato e aglio q.b. **Kcal:644**

#### Zuppa di lenticchie

80g lenticchie secche, 150g pomodoro (conv.ita), 10g olio e.v.o., aglio, sedano e sale iodato q.b. **Kcal:405**

### SECONDI PIATTI

#### Cosciotto di pollo agli aromi

200g pollo (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato, spezie e aromi q.b. **Kcal:304**

#### Fettuccine di totano alla napoletana

180g pesce\*, 10g olio e.v.o., 100g pomodorini (conv.ita), sale iodato, aglio e peperoncino q.b. **Kcal:205**

### CONTORNI

#### Patatine fritte

100g patate, olio di girasole, sale iodato q.b. **Kcal:340**

#### Carote burro e salvia

150g carote\*, burro, salvia e sale iodato q.b. **Kcal:137**

### Pizza margherita

200g base pizza\*, 50g Fior di latte, 10g crema di noci, 5g olio e.v.o., 40g speck, 5g panna, sale iodato q.b.

**Kcal:790**

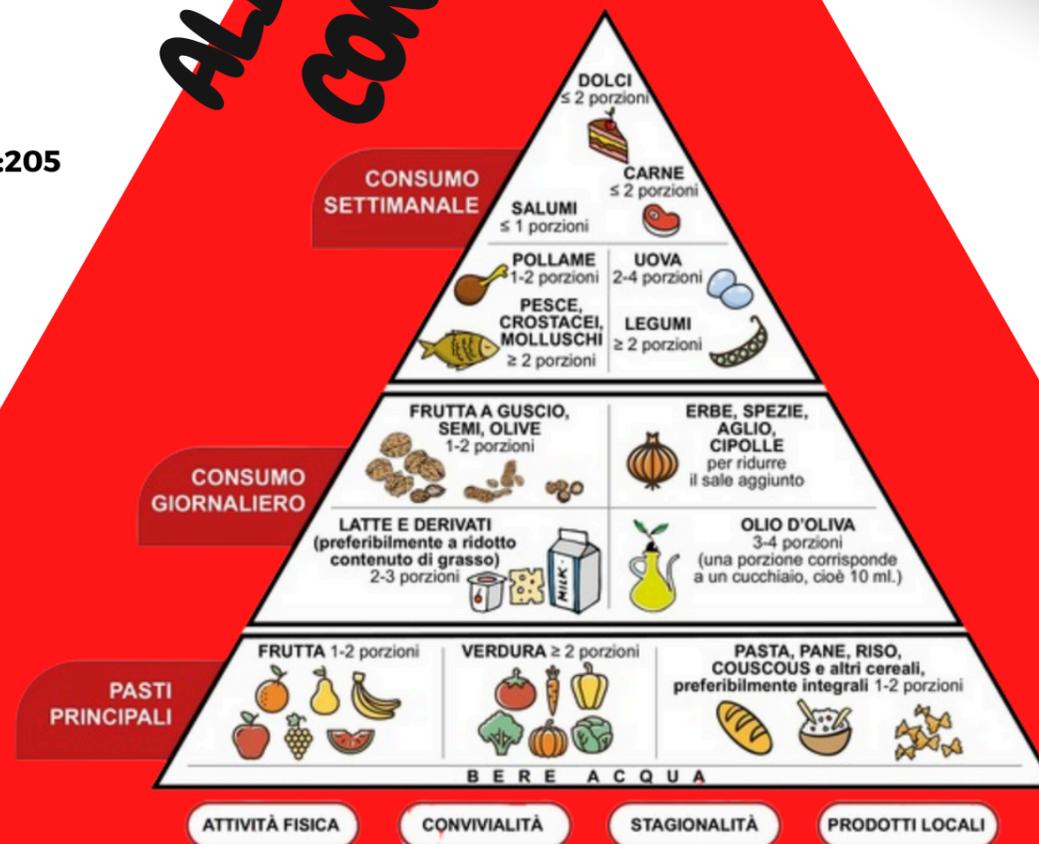
### Pizza nocina

200g base pizza\*, 50g Fior di latte, 10g crema di noci, 5g olio e.v.o., 40g speck, 5g panna, sale iodato q.b.

**Kcal:790**

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

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'!

DOMENICA