



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pennette alla boscaiola

90g pasta (bio), 40g salsiccia (bio), 30g piselli*, 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (conv.ita), panna, vino bianco, sale iodato, aglio q.b. **Kcal:599**

Pasta e fagioli

90g pasta (bio), 80g fagioli cotti, 10g olio e.v.o., 80g pomodoro, sedano, aglio e prezzemolo q.b. **Kcal:516**

SECONDI PIATTI

Filetto di merluzzo alla pizzaiola

200g pesce*, 80g pomodorini (conv.ita), 40g olive, 10g olio e.v.o., aglio, prezzemolo, origano e sale iodato q.b. **Kcal:317**

Straccetti di pollo gratinati

170g pollo (conv.ita), 10g olio e.v.o., 15g pangrattato, sale iodato e spezie q.b. **Kcal:317**

CONTORNI

Zucca e patate

80g patate (conv.ita), 10g olio e.v.o., 100g zucca, aglio, peperoncino, sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:177**

Fagiolini all'agro

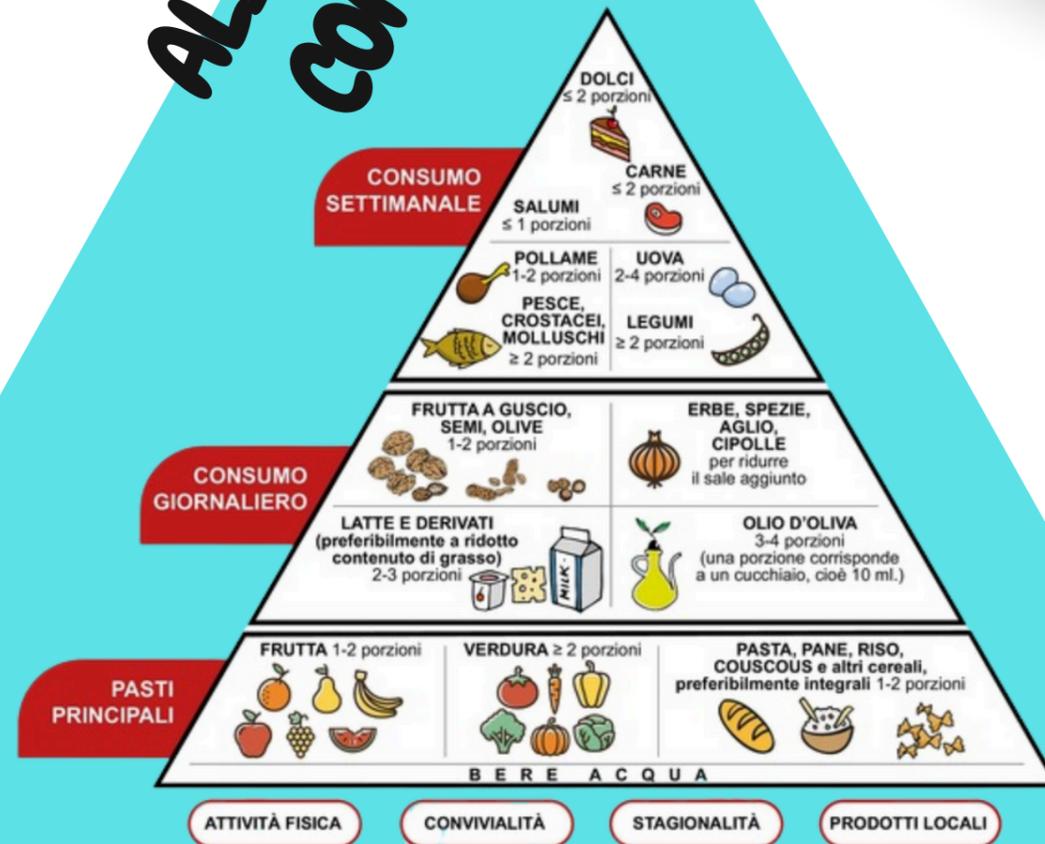
100g fagiolini*, 10g olio e.v.o., sale iodato e aceto q.b. **Kcal:114**

Pan pizza: porchetta, provola e patatine

200g base pan pizza*, 40g provola, 70g porchetta, 40g patatine, 10g olio e.v.o. **Kcal:529**

*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'!

SABATO