



MANGIA
IN
MENSA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pasta al gratin (provola, piselli e cotto)

90g pasta (bio), 10g olio e.v.o., 15g formaggio, 20g provola (conv.ita), 30g piselli*, 20g prosciutto cotto, latte, burro, sale iodato, pan grattato e farina q.b. **Kcal:648**

Risotto alla pescatora

90g riso, 50g pesce*, 10g olio e.v.o., 50g pomodorini, sedano, carote, cipolla, vino bianco, sale iodato, aglio, prezzemolo e pepe q.b. **Kcal:474**

SECONDI PIATTI

Spezzatino di pollo con piselli e patate

150g pollo (conv.ita), 50g patate (conv.ita), 40g piselli*, 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolla, aromi, vino bianco e sale iodato q.b. **Kcal:324**

Scorfano in guazzetto di mare

180g pesce*, 80g pomodorini, 10g olio e.v.o., peperoncino, origano, sale iodato, aglio e prezzemolo q.b. **Kcal:256**

CONTORNI

Patate saporite

100g patate (conv.ita), 10g formaggio, 10g olio e.v.o., origano, aglio, pangrattato e spezie q.b. **Kcal:213**

Fagiolini all'aceto

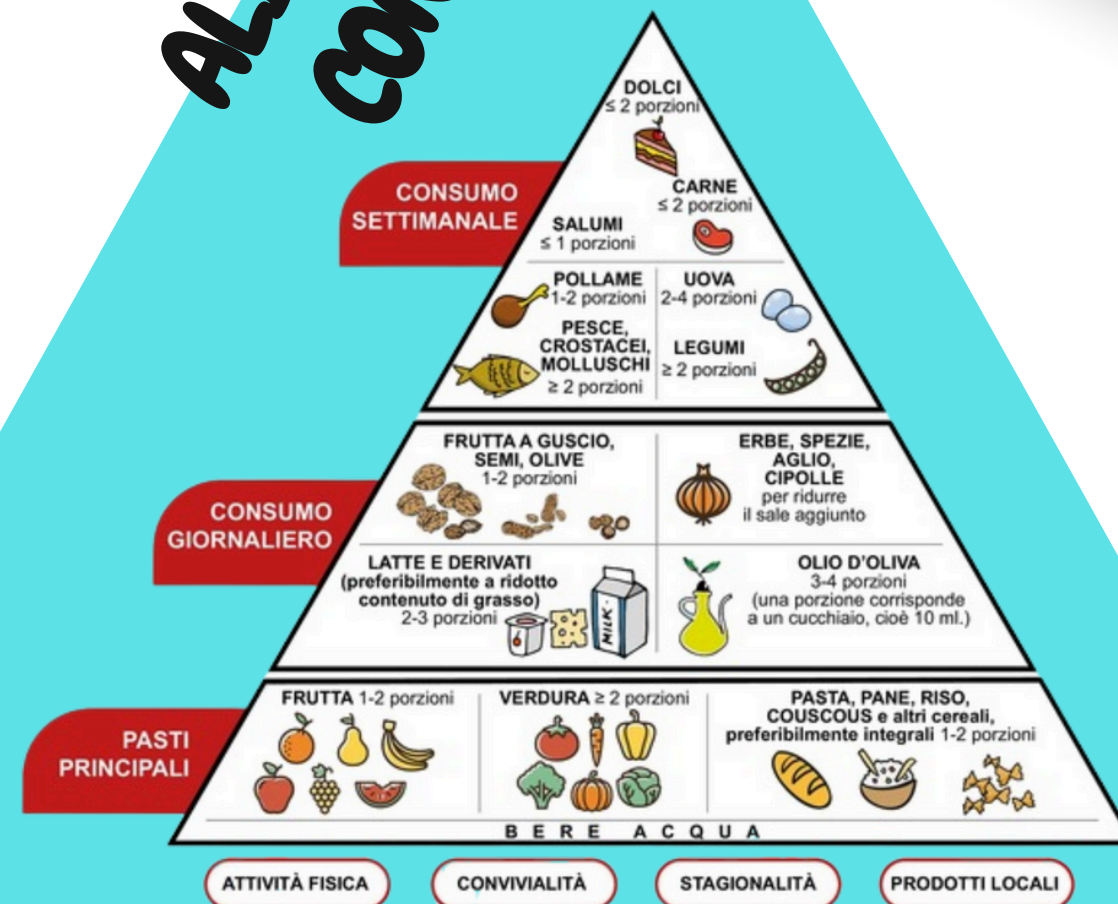
100g fagiolini*, 10g olio e.v.o., sale iodato, aceto e aglio q.b. **Kcal:114**

Pizza tricolore (rucola, scaglie e pomodorini)

200g base pizza*, 40g Fior di latte, 30g rucola (conv.ita), 100g pomodorini (cov.ita), 15g parmigiano, 10g olio e.v.o. **Kcal:704**

*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