



MANGIA  
IN  
MENZA

## MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI  
E  
VAI



### PRIMI PIATTI

#### Cannelloni ricotta e spinaci

150g cannelloni, 100g ricotta, 70g spinaci\*, 10g olio e.v.o., 100g pomodoro (conv.ita), latte, burro, sale iodato, farina e aglio q.b. **Kcal:563**

\*può contenere uova, crostacei, soia, pesce, arachidi, frutta a guscio, sedano, sesamo, solfiti, lupini, molluschi, senape

#### Risotto salmone e rucola

90g riso, 50g salmone, 20g rucola (conv.ita), 10g olio e.v.o., 50g pomodorini (conv.ita), sedano, carote, cipolla, aglio e sale iodato q.b. **Kcal:517**

### SECONDI PIATTI

#### Braciola di suino alla griglia con salsa alle erbe

170g suino (conv.ita), 10g olio e.v.o., aromi, sale iodato e limone q.b. **Kcal:316**

#### Sgombro con salsa in agro dolce

200g pesce\*, 10g olio e.v.o., sale iodato, aceto, menta, cipolla, aglio, aromi e prezzemolo q.b. **Kcal:400**

### CONTORNI

#### Carote baby burro e salvia

100g carote\*, 10g olio e.v.o., sale iodato, burro e salvia q.b. **Kcal:168**

#### Patate al rosmarino

100g patate (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato, rosmarino e spezie q.b. **Kcal:174**

### Pizza zuccotta

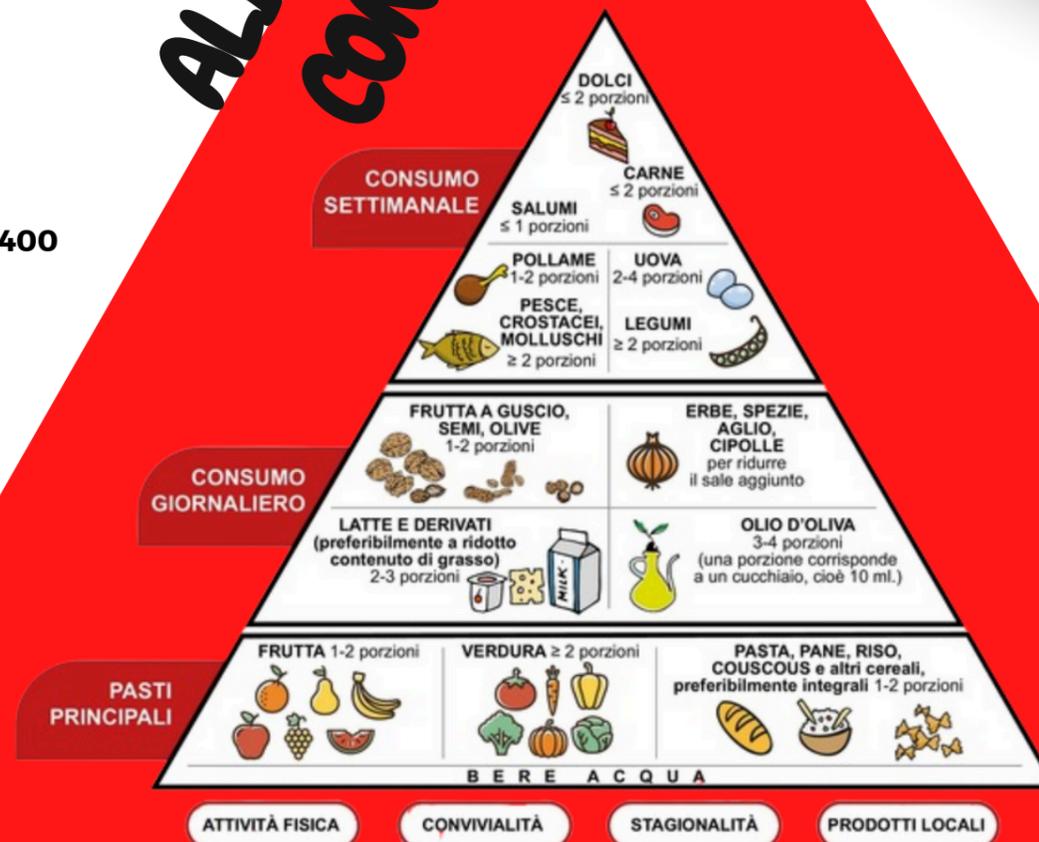
200g base pizza\*, 40g Fior di latte, 30g crema di zucca, 30g salsiccia, 10g olio e.v.o.

**Kcal:735**

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

DOMENICA

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'!