



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Sedanini con crema di cavolfiori pancetta e provola

100g pasta (BIO), 200g cavolfiore (conv.ita), 50g provola, 10ml olio e.v.o., 30g pancetta, basilico q.b., aromi q.b. **Kcal:785**

Risotto con zucca e parmigiano

90g riso (BIO), 50g zucca (CONV.ITA), sedano, carote, cipolle q.b., 10g formaggio, burro, sale iodato q.b., 10g olio e.v.o. **Kcal:460**

Zuppa di legumi e cereali

15g fagioli (CONV.ITA), 15g lenticchie (CONV.ITA), 15g ceci (CONV.ITA), sedano, carote, cipolle q.b., 40g patate (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), 40g farro **Kcal:441**

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

Pollo al forno

180g pollo (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aromi, pepe **Kcal:283**

Pesce spada alla siciliana

150g pesce spada*, 150g pomodorini, origano q.b., peperoncino q.b., prezzemolo q.b., basilico q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:335**

Polpettone cotto e formaggio

1150g carne (conv.ita), 1 uovo, 40g prosciutto cotto senza grasso, 10g formaggio, 10g sedano, 20g carote, 10g cipolle, 20g pangrattato, aromi q.b., vino bianco, q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:558**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Piselli pancetta e cipolla

150g piselli*, 10g olio e.v.o., cipolla q.b., 15 pancetta, sale iodato **Kcal:239**

Carote aceto e menta

200g carote*, 10g olio e.v.o., aceto, menta, sale iodato **Kcal:171**

Spinaci al vapore

200g spinaci (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o. **Kcal:161**

PIATTI UNICI

Poke bowl tonno e ravanelli

8100g riso basmati (bio), 80g tonno all'olio sgocciolato, 50g mais, 50g rucola, 40g carote, 30g ravanelli, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:764**

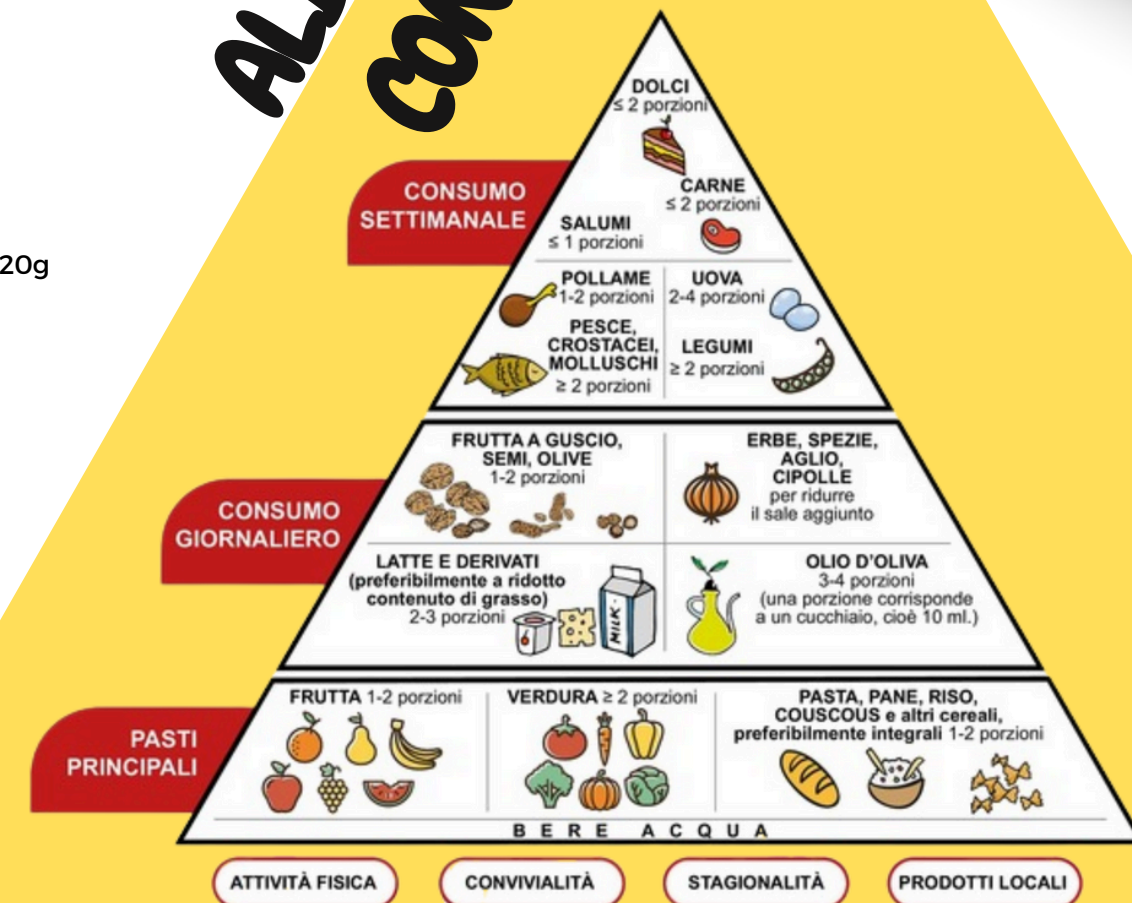
Zuppa di legumi e cereali e crostone

15g fagioli (CONV.ITA), 15g lenticchie (CONV.ITA), 15g ceci, sedano, carote*, cipolle q.b.; 40g patate (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), 40g farro, 50g pane **Kcal:566**

Rustico con scamorza, patatine e würstel

farina 150g, lievito q.b., 50g wurstel, 50g patatine, 50g scamorza, 20ml olio di semi di girasole **Kcal:1080**

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'!

MERCOLEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

MERCOLEDÌ - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

adisu pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

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

Nduja

200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, 60 g fior di latte, nduja, 5 g olio evo, sale iodato (può contenere tracce di senape o soia)
Kcal:696

Ortolana

200 g base pizza*, 20 g Zucchine, 20 g melanzane, 20 g peperoni, 40 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
Kcal:639

Funghi e patate

200 g base pizza*, 30 g Patate lesse, 40 g funghi champignon, 40 g fior di latte, basilico, 5 g olio evo, sale
Kcal:662

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

IL PANINO

Rucola, pomodorini secchi e grana

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 40g pomodorini secchi, 30g grana (può contenere soia o senape)
Kcal:462

IL CALZONE

Mozzarella e pomodoro

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 100g pomodoro, 50g mozzarella
Kcal:652

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