



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO

## PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI

adisu pc

AZIENDA PER IL DIRITTO  
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO  
DELLA  
REGIONE CAMPANIA

### PRIMI PIATTI

#### Penne alla puttanesca

90g pasta (BIO), 150g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 5g aglio, 20g capperi, 30g olive, origano, prezzemolo, basilico, sale iodato **Kcal:500**

#### Risotto zucca e speck

80g riso (BIO), 200g zucca (CONV.ITA), 10g cipolla, 10g sedano, carote\*, cipolle, 10g burro, 15g formaggio, 50g speck, sale iodato **Kcal:710**

#### Zuppa di lenticchie

80g lenticchie (CONV.ITA), 100gr pomodoro (CONV.ITA), sedano, aglio, 10g olio e.v.o., fiocchi di patate q.b. (solfiti), sale iodato, prezzemolo **Kcal:460**

#### Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o.(BIO), 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

### SECONDI PIATTI

#### Salsiccia di pollo e tacchino

150g salsiccia avicola (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aromi **Kcal:250**

#### Hamburger bovino provola e funghi

100g carne bovina (CONV. ITA), 40g pane, 15g pangrattato, 20g carote, 10g sedano, 10g cipolla, 150g funghi (CONV.ITA), 5g aglio, 50g provola, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:730**

#### Spigola al grill

200g spigola\*, 5g aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato, limone, prezzemolo, aromi q.b. **Kcal:390**

#### Petto di pollo ai ferri

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

### CONTORNI

#### Bieta ripassata

200g bieta (CONV.ITA), aglio, 10 g olio e.v.o., sale iodato, peperoncino **Kcal:129**

#### Carote al vapore

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

#### Misticanza con ravanelli

Mix di 80g insalate (CONV.ITA), 30g carote(CONV.ITA), 30g ravanelli(CONV.ITA), 30g radicchio, 50g rucola, 5g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:70**

### PIATTI UNICI

#### Poke bowl salmone e finocchi

80g riso basmati, 120g salmone, 20ml salsa di soia, 50g finocchio, 40g mais, 20g carote, 50g pomodori, 20g olive, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:778**

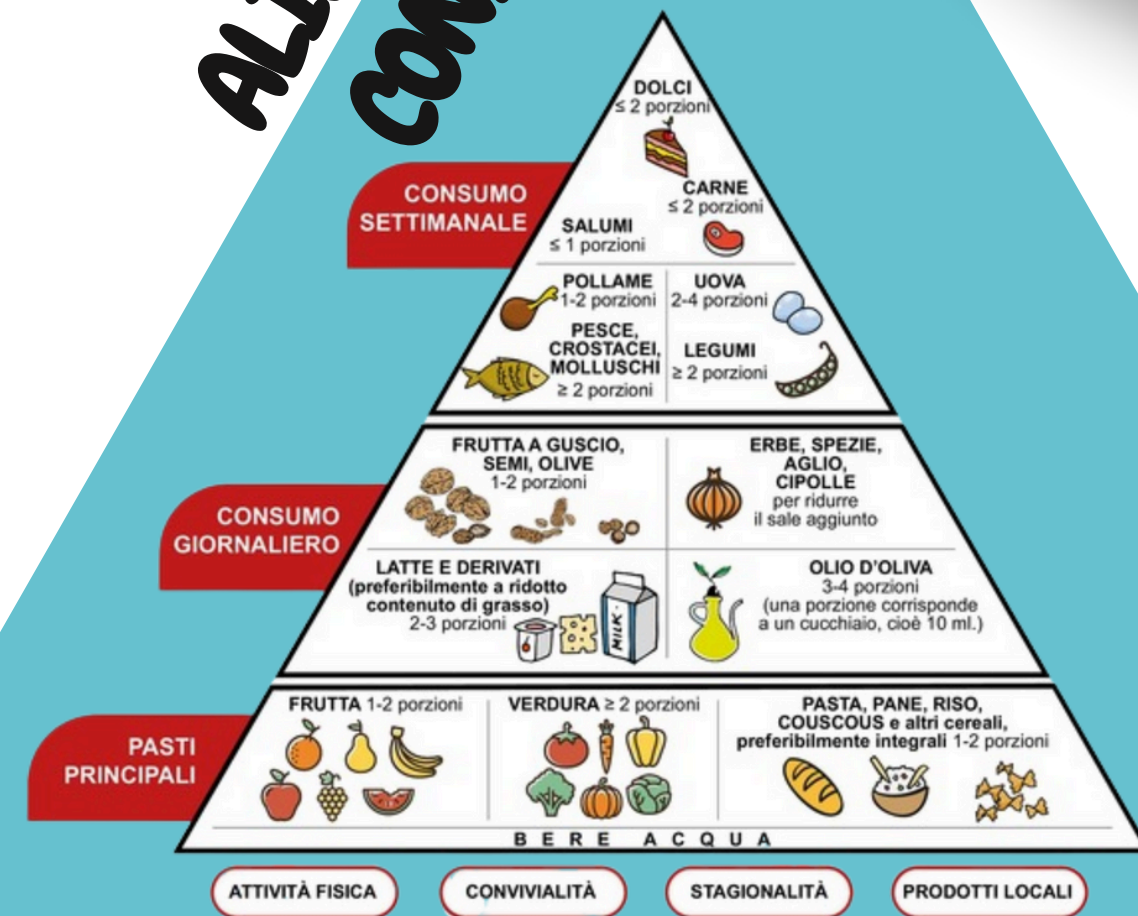
#### Zuppa di lenticchie e crostone

60g lenticchie secche, 80g pane, 5g aglio, 10g sedano, fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 15ml olio evo, sale iodato **Kcal:645**

#### Cous cous con verdure

100g cous cous, 50g peperoni, 50g melanzane, 50g zucchine 50g pomodori, basilico q.b., 20ml olio evo, sale iodato **Kcal:576**

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'!

LUNEDÌ



MANGIA  
IN  
MENZA

LUNEDÌ - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI

## LE PIZZE

### Napoletana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), sale iodato, 10 g olio e.v.o., aglio, origano  
**Kcal: 750**

### Margherita

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), 80 g fior di latte, 10 g sale iodato, olio e.v.o., origano, basilico  
**Kcal: 950**

### Broccoli e salsiccia

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g Broccoli, 40g salsiccia, 40g fior di latte, aglio, 5g olio evo, sale iodato  
**Kcal:763**

### Wurstel e patatine

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 40g wurstel, 40g patatine, 5g olio evo, sale iodato  
**Kcal:769**

### Capricciosa

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 30g salame dolce, 50g funghi, 5g olio evo, sale iodato  
**Kcal:685**

## IL PANINO

### Panino wurstel e patatine

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50 g wurstel, 40 g patatine  
**Kcal:600**

## IL CALZONE

### Calzone broccoli e salsiccia

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g mozzarella, 100g broccoli, 100g salsiccia  
**Kcal:970**

## 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