



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pasta alla siciliana

90g pasta (BIO), 150g pomodoro (CONV.ITA), 5g aglio, basilico, 60g mozzarella (CONV.ITA), 15g formaggio (CONV.ITA), 150g melanzane (CONV.ITA), olio di semi di girasole q.b., basilico, 10g olio e.v.o. **Kcal:819**

Pasta e lenticchie

70g pasta, 70g lenticchie secche, 5g aglio, 100g pomodoro (conv.ita), 10g sedano, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:634**

Minestrone

100g fagioli (CONV.ITA), 100g fagiolini (CONV.ITA), 40g carote (CONV.ITA), sedano, 100g pomodoro (CONV.ITA), 100g piselli, 200g patate, 20g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:648**

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

Arrosto di vitello al pepe rosa

150g vitello (CONV.ITA), 10g sedano, 30g carote*, 10g cipolle, pepe rosa, 20g farina, 100g pomodoro (CONV.ITA), vino bianco q.b., 15g olio e.v.o., aromi q.b., sale iodato **Kcal:280**

Cosciotto di pollo gratinato

150gpollo (CONV.ITA), 15g pane grattugiato, vino q.b., prezzemolo q.b., pepe q.b., aromi q.b., sale iodato **Kcal:317**

Pesce spada in salsa verde

220g pesce spada*, sale iodato, 10g olio e.v.o., limone, menta, prezzemolo **Kcal:290kcal**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate e peperoni

50g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 100g peperoni (CONV.ITA), sale iodato, aromi **Kcal:160**

Bieta sale e limone

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

Insalata mista

mix 50g insalate (CONV.ITA), 50gcarote*, 50g radicchio, 50g rucola, 5g olio e.v.o., limone **Kcal:155**

PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti e feta

100g riso basmati, 50g feta, 100g gamberetti, 40g mais, 40g olive, 40g carote, 50g pomodori, prezzemolo q.b. salsa di soia 20 ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:856**

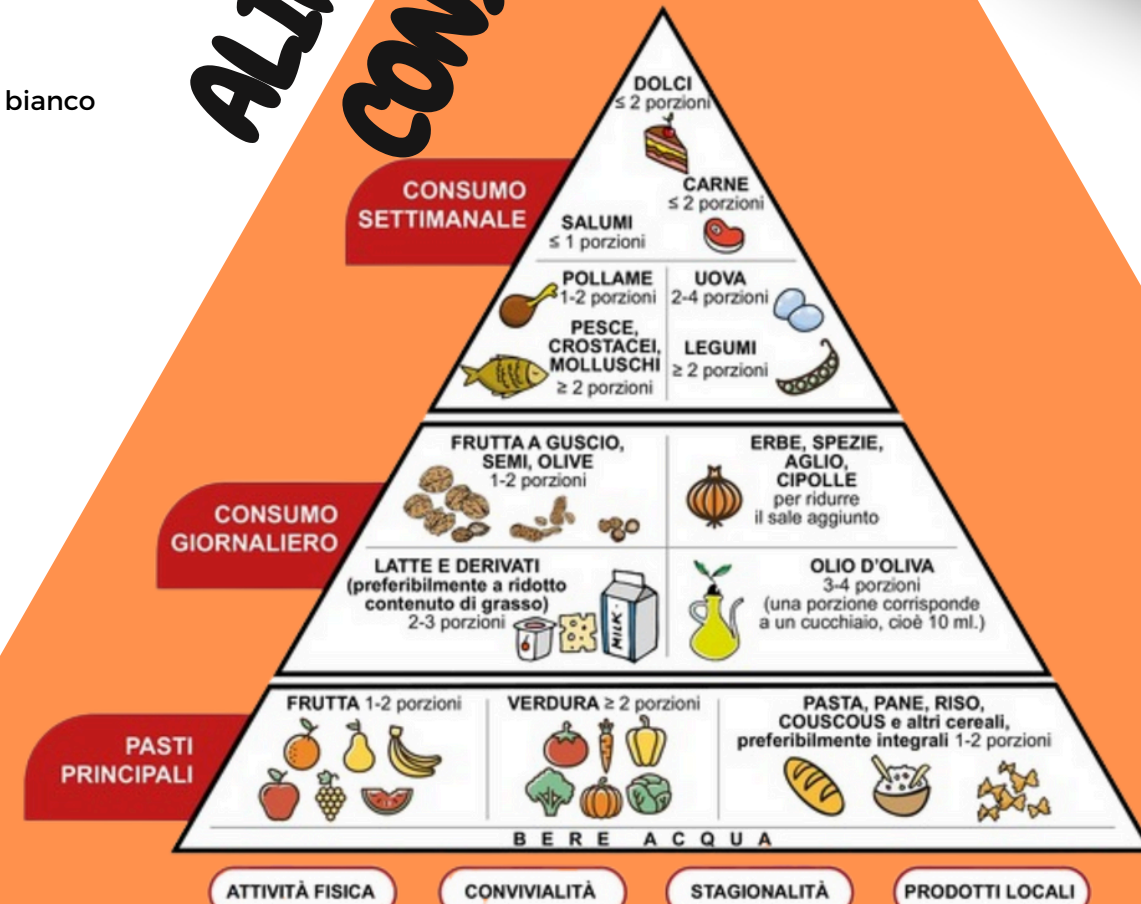
Crudo di parma, mozzarella e bruschetta

50g prosciutto crudo di parma, 100g mozzarella di bufala, 100g pane, 10g olio e.v.o. **Kcal:824**

Zuppa ortolana e minestrone all'origano

100g fagioli freschi, 100g fagiolini, 40g carote, 100g piselli, 30g sedano, 50g cipolle, 200g patate, 100g passata di pomodoro, 20g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:648**

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'!

MARTEDI



MANGIA
IN
MENZA

MARTEDÌ - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

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

Bronte

200 g base pizza*, 10 g Pistacchio,40 g mortadella, 40 g fior di latte, 5 g olio evo e sale

Kcal:754

Bianca al cotto

200 g base pizza*, 50g prosciutto cotto, 50g fior di latte, 5g olio evo

Kcal:704

Siciliana

200 g base pizza*, 100g pomodoro, 100g melanzane, 50g fior di latte, 5 g olio evo

Kcal:676

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

IL PANINO

Mortadella e stracciata di bufala

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50 g mortadella, 50 g stracciata di bufala, 30g pomodori secchi (può contenere tracce di soia e senape)

560 kcal

IL CALZONE

Prosciutto cotto

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 50g mozzarella (può contenere tracce di soia o senape), 5g olio evo, sale iodato

Kcal:704

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