



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Rigatoni alla bolognese

90g pasta (BIO), 20g carne bovina (CONV.ITA), 20g carne suina (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), sedano, carote\*, cipolle, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:480**

### Risotto zucchine e gamberetti

80g riso (BIO), 100g zucchine, 150g gamberetti, 15g olio e.v.o., 10g sedano, 20g carote, 10g cipolla, 15ml olio e.v.o., prezzemolo q.b., vino bianco q.b., sale iodato **Kcal:600**

### Zuppa di ceci e farro

50g ceci (CONV.ITA), 60g farro (CONV.ITA), 100g pomodoro, 20g carote, 10g sedano, aglio, 10g olio e.v.o., prezzemolo q.b. **Kcal:528**

### 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

### Alette di pollo aromatizzate

200g pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (CONV.ITA), 15g pane grattugiato, aglio, aromi e aceto q.b. **Kcal:315**

### Merluzzo alla pizzaiola

200g merluzzo\*, 150g pomodoro, pepe q.b., 10ml olio e.v.o., aglio, sale iodato, 10g formaggio **Kcal:399**

### Frittata di cipolle e patate

120g uova, 20g formaggio (CONV.ITA), 50g cipolla, 50g patate, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:465**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Patate al timo

150g patate (CONV.ITA), sale iodato, aromi, 10g olio e.v.o., timo **Kcal:216**

### Insalata carote e finocchi

80g insalata iceberg (CONV.ITA), 60g carote\*, 60g finocchi (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:183**

### Zucca stufata e patate

200g zucca (CONV.ITA), 100gr patate (CONV.ITA), 5g aglio, 10g olio e.v.o., peperoncino, basilico, sale iodato q.b. **Kcal:263**

## PIATTI UNICI

### Poke bowl tonno e ravanelli

100g riso basmati, 80g tonno all'olio sgocciolato, 50g mais, 50g rucola, 40g carote, 30g ravanelli, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:764**

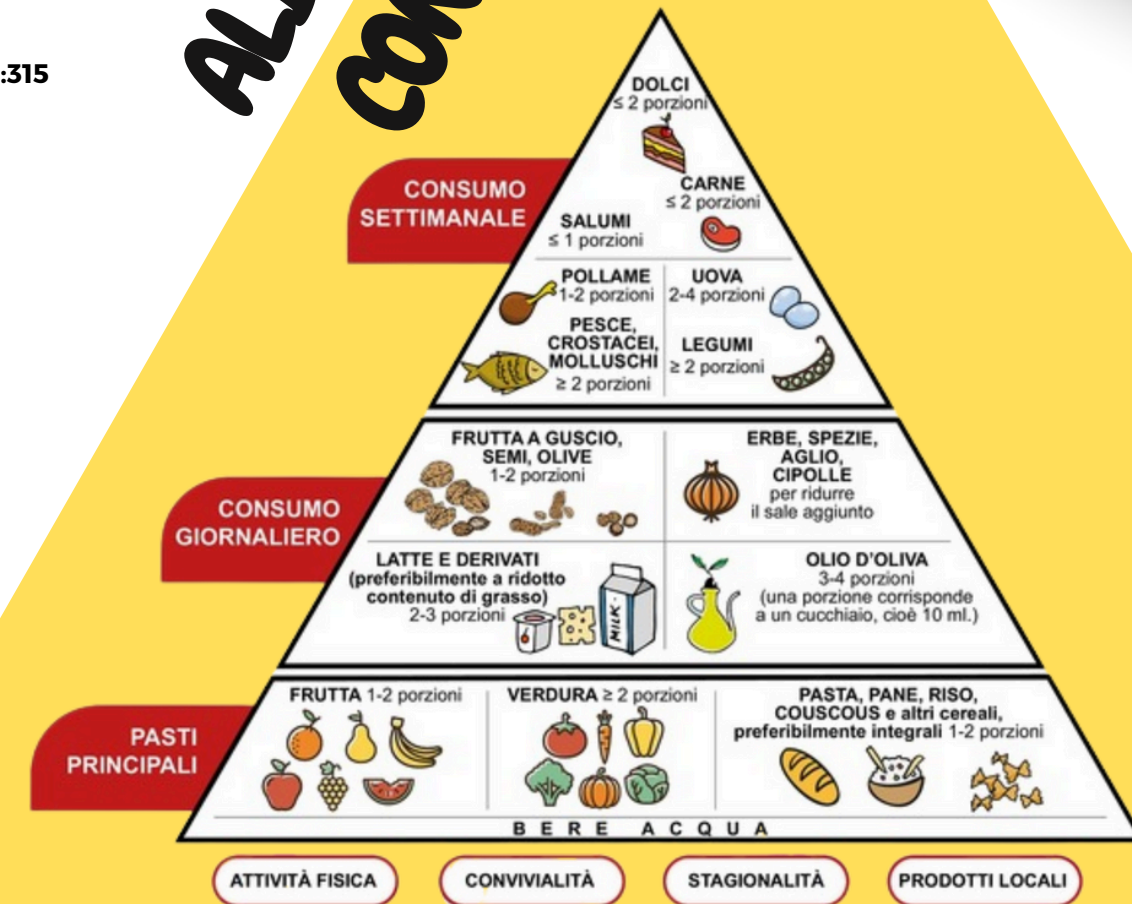
### Zuppa di ceci, farro e bruschetta

50g ceci secchi, 50g farro, 50g pane, 5g aglio, 20g sedano, 30g carote, 15g passata di pomodoro, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:700**

### Rustico con scamorza, patatine e wurstel

150g farina, lievito q.b., 60g 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 2

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