



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO

## PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI



### PRIMI PIATTI

#### Gnocchi al ragu' di salsiccia

200g gnocchi, sale iodato, 10g olio e.v.o., 100g salsiccia (CONV.ITA), 5g aglio, 200g pomodoro (CONV.ITA) **Kcal:735**

#### Pasta e ceci

80g pasta (BIO), 30g ceci (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo **Kcal:508**

#### Zuppa di verza e fagioli

200g verza (CONV.ITA), 50g fagioli (CONV.ITA), 50gr pomodoro (CONV.ITA), aglio, 15g olio e.v.o., sale iodato, peperoncino **Kcal:220**

#### 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 maiale al rosmarino

150g carne suina (CONV.ITA), 150g pomodoro, sale iodato, 10g olio e.v.o., mele, 5g aglio, vino bianco, 10g sedano, 20g farina, aromi q.b. **Kcal:400**

#### Ricotta di bufala

200g ricotta di bufala (DOP) **Kcal:425**

#### Fettuccine di totano in umido

150g calamari\*, 15g olio e.v.o., 5g aglio, 100g pomodorini, 50g rucola, prezzemolo q.b., aromi q.b., sale iodato **Kcal:360**

#### Petto di pollo ai ferri

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

### CONTORNI

#### Spinaci al burro

200g spinaci (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., burro, sale iodato **Kcal:180**

#### Melanzane a funghetto

200g melanzane (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., olio girasole, basilico **140 kcal**

#### Finocchi all'insalata

200g finocchi (CONV.ITA), 10g olio e.v.o. **Kcal:116**

### PIATTI UNICI

#### Poke bowl pollo e carote

100g riso basmati, 150g petto di pollo, 100g carote, 50g olive, 50g rucola, 50g mais, salsa di soia 20ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:900**

#### Bresaola, rucola, grana e bruschetta

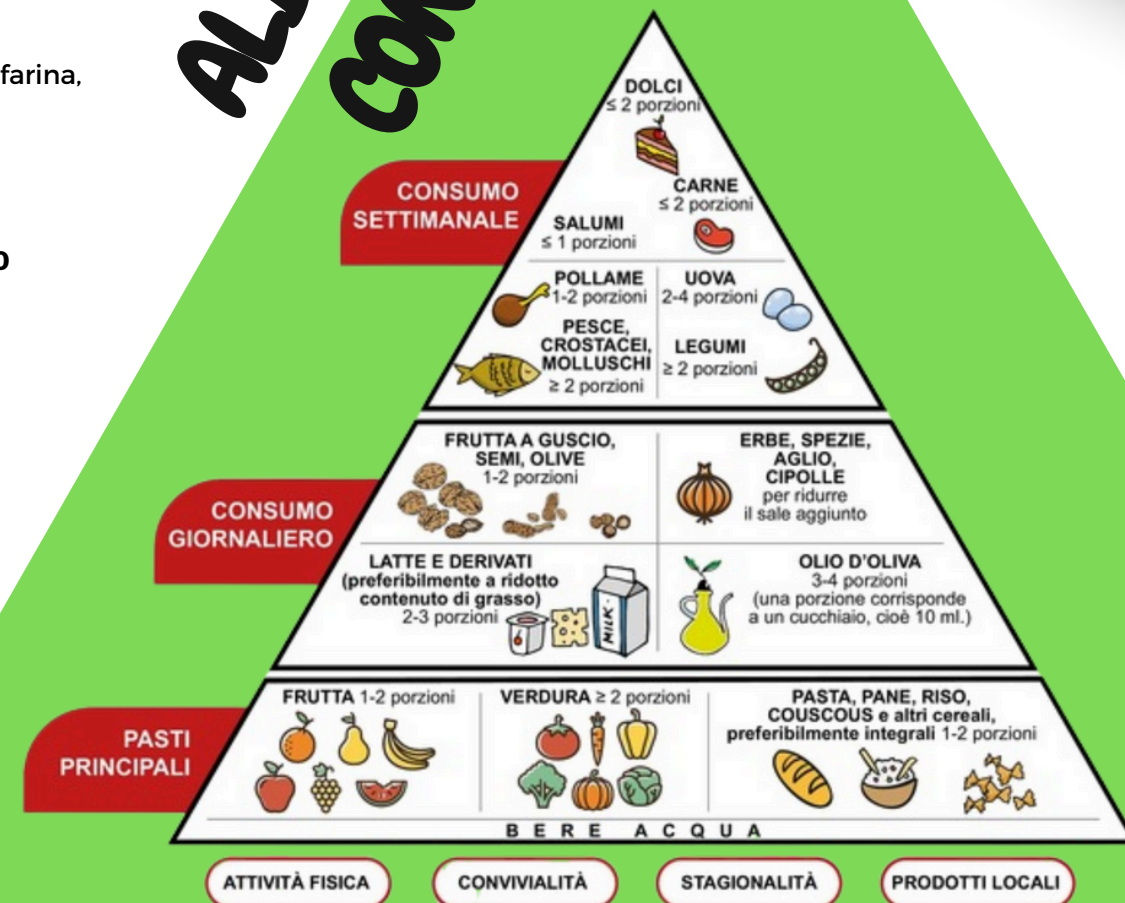
725 kcal 60g bresaola, 100g rucola, 40g grana, 100g pane, 15ml olio e.v.o. **Kcal:725**

#### Zuppa di verza e fagioli e crostone

150g verza, 5g aglio, 60g fagioli secchi, 100g passata di pomodoro, 100g pane, peperoncino q.b., 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:763**

GIOVEDÌ

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'!



MANGIA  
IN  
MENZA

GIOVEDÌ - 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**

### Diavola

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Sugo cotto, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio e.v.o., sale iodato  
**Kcal:750**

### Salsiccia e patate

200 g base pizza\*, 40 g Fior di latte, 40 g salsiccia, 30 g patate lesse, 5 g olio evo, sale  
**Kcal:770**

### Crema di noci e speck

200 g base pizza\*, 50 g Fiori di latte, 5 g crema di noci, 5 g olio evo sale, 40 g speck, 5 g panna  
**Kcal:790**

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

## IL PANINO

### Provola e speck

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 50g di provola, 50g di speck, 5g olio evo, 30g fior di latte (può contenere soia o senape)  
**Kcal:590**

## IL CALZONE

### Salame e mozzarella

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g mozzarella, 50g salame dolce  
**Kcal:770**

## 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