



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Pennette all'arrabbiata

90 g Pasta (BIO), 80 g pomodoro (BIO), aglio, sale iodato, 5 g olio e.v.o.(BIO), prezzemolo, peperoncino **Kcal: 380**

Risotto salmone e pesto di rucola

80g riso (CONV.ITA), 50g salmone*, 10g olio e.v.o., 10g cipolla, 40g panna, 5g aglio, 50g rucola, sale iodato **Kcal:674**

Zuppa di orzo con zucca funghi e patate

80g di orzo, 50g zucca (CONV.ITA), 50g funghi misti (CONV.ITA), aglio, sale iodato, 10g olio e.v.o. **Kcal:380**

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

Spezzatino di tacchino

150g tacchino (CONV.ITA), 50g patate (CONV.ITA), 20g piselli*, 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolle, farina **Kcal:320**

Sgombro alla griglia

220g sgombro*, 10g olio e.v.o., aceto, limone, aglio, prezzemolo, sale iodato **Kcal:500**

Hamburger vegetale

1 uovo, 20g pane grattugiato, 100g patate, 50g piselli*, 50g broccoli, 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:488**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Cavolfiori all'insalata

200g cavolfiori (CONV.ITA), 15g olive, 30g mais (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:220**

Patate al curry

200g patate (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., curry, aromi **Kcal:259**

Carotine all'aceto

150g carote, aceto q.b., 10ml olio e.v.o. **Kcal:150**

PIATTI UNICI

Poke bowl sgombro e cetrioli

100g riso basmati, 100g sgombro, 100g cetrioli, 100g carote, 50g mais, prezzemolo q.b., salsa di soia 20ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:888**

Zuppa di orzo con zucca funghi, patate e bruschetta

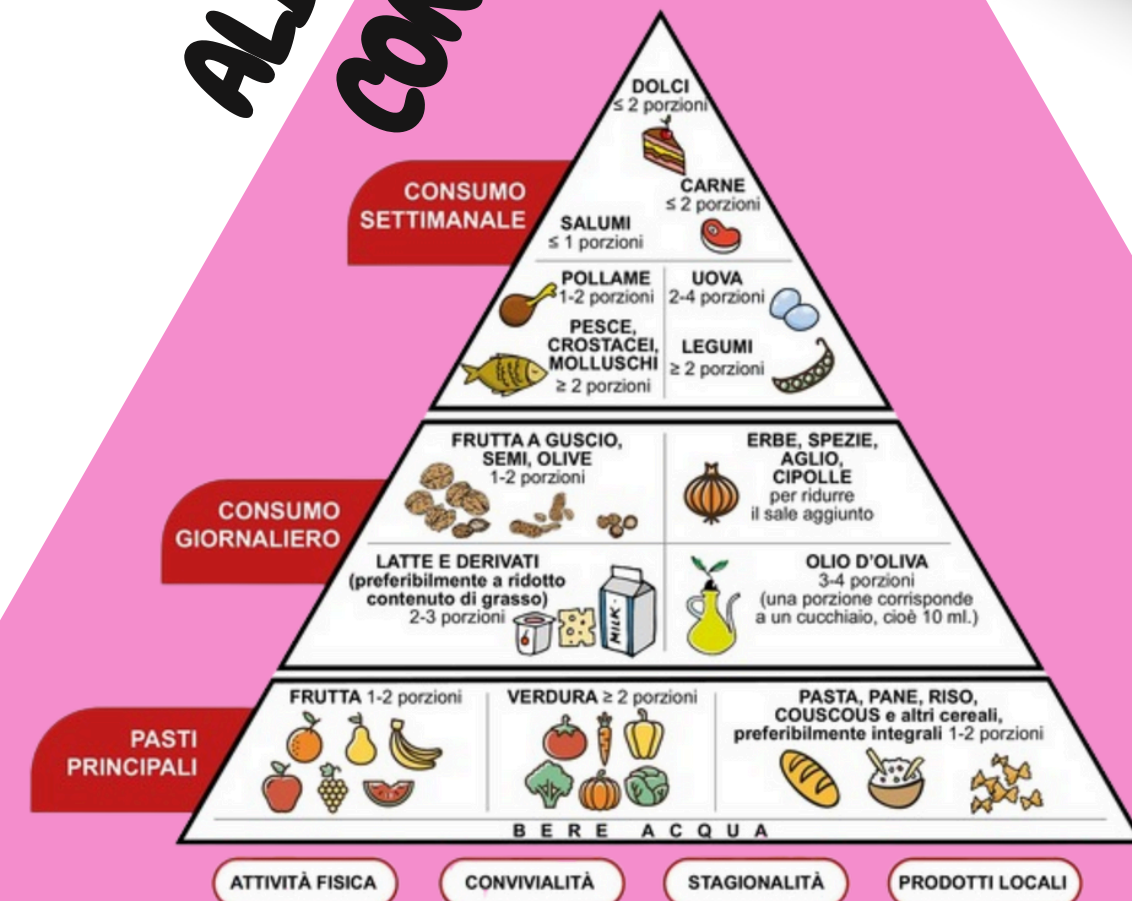
60g orzo, 100g zucca, 150g patate, 100g funghi, 5g aglio, 100ml passata di pomodoro, 80g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:840**

Carpaccio di tacchino con rucola e mozzarella

60g fesa di tacchino, 100g mozzarella di bufala, 100g rucola, 60g pomodorini, 50g mais, 100g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:954**

VENERDI

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

VENERDÌ - 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

Funghi e salsiccia

200 g base pizza*, 40 g fior di latte, 40 g salsiccia, 40 g funghi champignon, 5 g olio evo, sale

Kcal:748

Quattro formaggi

200 g base pizza*, 40 g fior di latte, 20 g gorgonzola, 5 g olio evo, sale, 10 g parmigiano, 10 g pecorino

Kcal:771

Crema di zucca e pancetta

200 g base pizza*, 40 g Fior di latte, 30 g crema di zucca, 30 g pancetta, 5 g parmigiano, 5g olio evo, sale, 5 g panna

Kcal:735

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

IL PANINO

Salsiccia e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 40 g patate, 80 g di salsiccia

Kcal:580

IL CALZONE

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

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