



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

adisu pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Spaghetti allo scarpariello

90g pasta (BIO), 80g pomodorini (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., basilico, sale iodato q.b., 15g formaggio **Kcal:512**

Gnocchi gorgonzola e speck

150g pasta (BIO), 10g olio e.v.o., 40g gorgonzola, latte, burro, cipolla q.b., 15g speck **Kcal:470**

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

Scamorza alla pizzaiola

150g scamorza, 50g pomodoro (CONV.ITA), origano, sale iodato, 10g olio e.v.o. **Kcal:600**

Pesce spada alla griglia

220g pesce*, sale iodato, 10g olio e.v.o., limone, prezzemolo q.b. **Kcal:330**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate e funghi

100g patate (CONV.ITA), 100g funghi (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio, aromi q.b. **Kcal:198**

Ceci all'insalata

30g ceci (CONV.ITA), sale iodato q.b., 10g olio e.v.o., sedano q.b., 90g pomodori (CONV.ITA), origano q.b. **Kcal:220**

PIATTI UNICI

Pokè bowl con sgombro e cetrioli

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

Carpaccio di tacchino con rucola e mozzarella

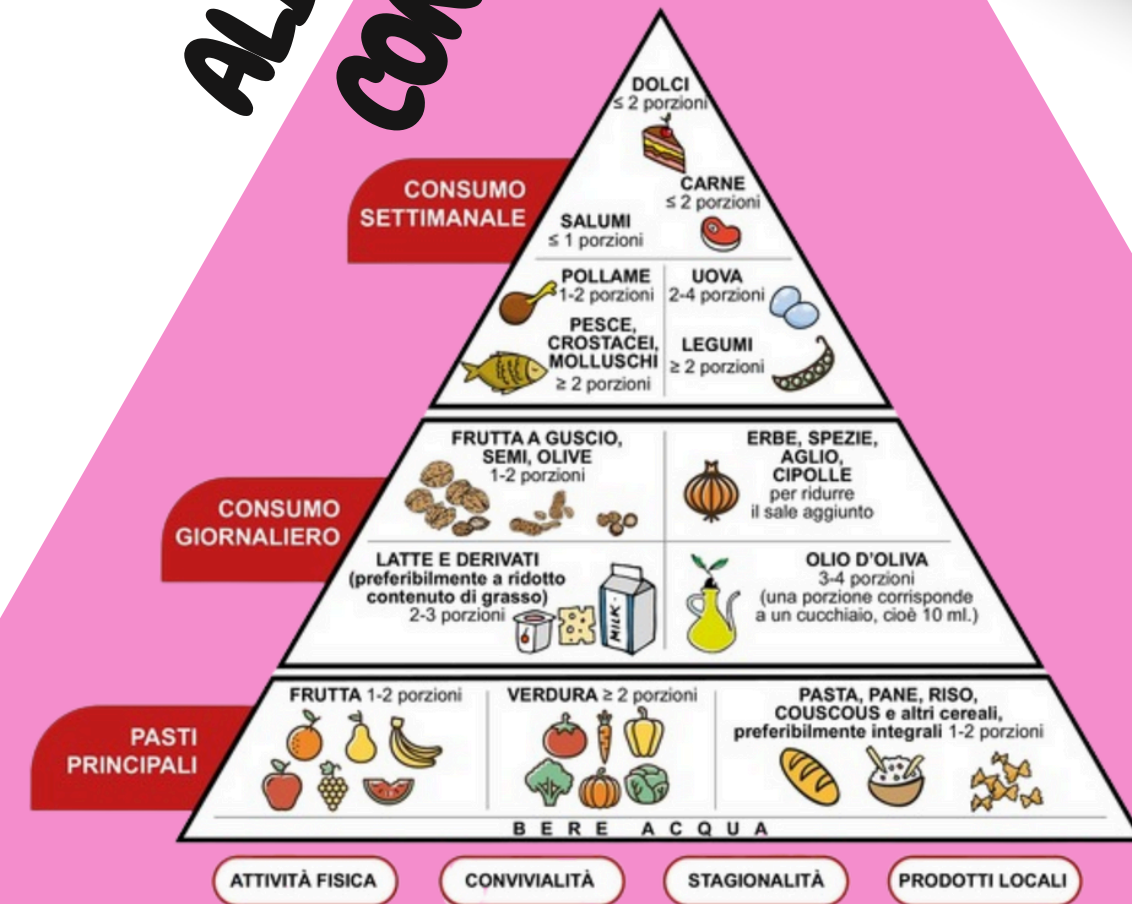
60g fesa di tacchino, 100g mozzarella di bufala, 100g rucola (conv.ita), 60g pomodorini (conv.ita), 50g mais, 100g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:954**

Zuppa di cicoria, patate e bruschetta

150g cicoria (CONV.ITA), aglio q.b., 10g olio e.v.o., peperoncino q.b., 150g patate (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), 50g pane **Kcal:381**

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 3

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