



MANGIA  
IN  
MENZA

## MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI  
E  
VAI



### PRIMI PIATTI

#### Gnocchi allo scarpariello

250g gnocchi di patate, 10g burro, 150g pomodorini, basilico q.b., 10g formaggio, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:582**

#### Sformato di riso al forno

90 g Pasta (BIO), 5 g olio e.v.o. (BIO), sale iodato, 50 g zucchine (conv. ITA), menta, basilico, 10 g pinoli, aglio, prezzemolo, 5 g parmigiano, 5 g pecorino **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

#### Salsiccia di pollo e suino agli aromi

100g salsiccia di pollo (conv.ita), 50g suino, aromi q.b., 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:320**

#### Fettuccine di totano

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

#### Petto di pollo ai ferri

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

### CONTORNI

#### Cavolfiore gratinato

200g cavolfiore+, sale iodato, 10g olio e.v.o., latte, burro q.b., 10g formaggio **Kcal:200**

#### Zucchine alla scapece

200g zucchine (conv.ita), 5g aglio, aceto q.b., prezzemolo q.b., 40ml olio di semi di girasole, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:478**

### PIATTI UNICI

#### Pokè bowl con sgombero e cetrioli

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

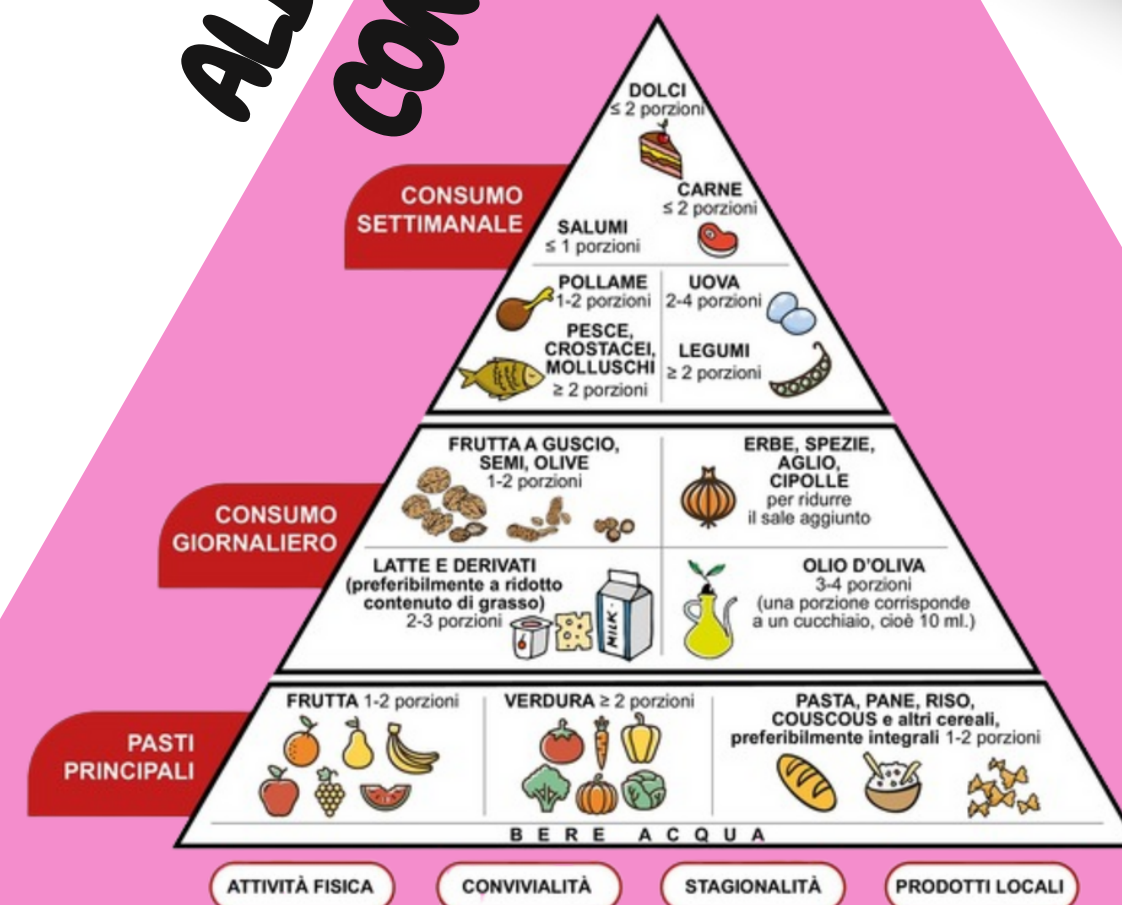
#### Carpaccio di tacchino con rucola e mozzarella

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 ceci, orzo e crostini

60g orzo, 60g ceci, 5g aglio, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 80g pane, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:840**

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'!

VENERDÌ



MANGIA  
IN  
MENSA

## VENERDÌ - SETTIMANA 4

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