



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Farfalle pesce spada e melanzane

90g pasta (BIO), 50g pesce (*MSC), 30g melanzane, 50g pomodoro (CONV.ITA), 5g olio e.v.o., prezzemolo, olio di girasole, peperoncino e sale iodato q.b. **Kcal:460**

Pasta piselli e pancetta

90g pasta (BIO), cipolla q.b., 15g pancetta, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b., 40g piselli* **Kcal:500**

Zuppa di cicoria e patate

150g cicoria (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., peperoncino, 150g patate (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA) **Kcal:253**

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

Petto di pollo in crosta di pane saporito

150g pollo (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., pan grattato, aromi q.b., 10g formaggio, 30g rucola (CONV.ITA), prezzemolo q.b. **Kcal:290**

Costolette di suino alla griglia

150g costoletta suina (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., limone, aromi q.b. **Kcal:300**

Filetto di merluzzo alla pizzaiola

220g pesce*, 50g pomodoro (CONV.ITA), aglio, origano, prezzemolo, 10g olio e.v.o. q.b. **Kcal:270**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Pure' di patate

80g fiocchi di patate (CONV.ITA), 15g formaggio, latte, burro, sale iodato q.b. **Kcal:220**

Carote baby al vapore

150g carote*, 10g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato q.b. **Kcal:171**

Cavolfiori saltati

200g cavolfiore (conv.ita), 5g aglio, peperoncino q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:197**

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

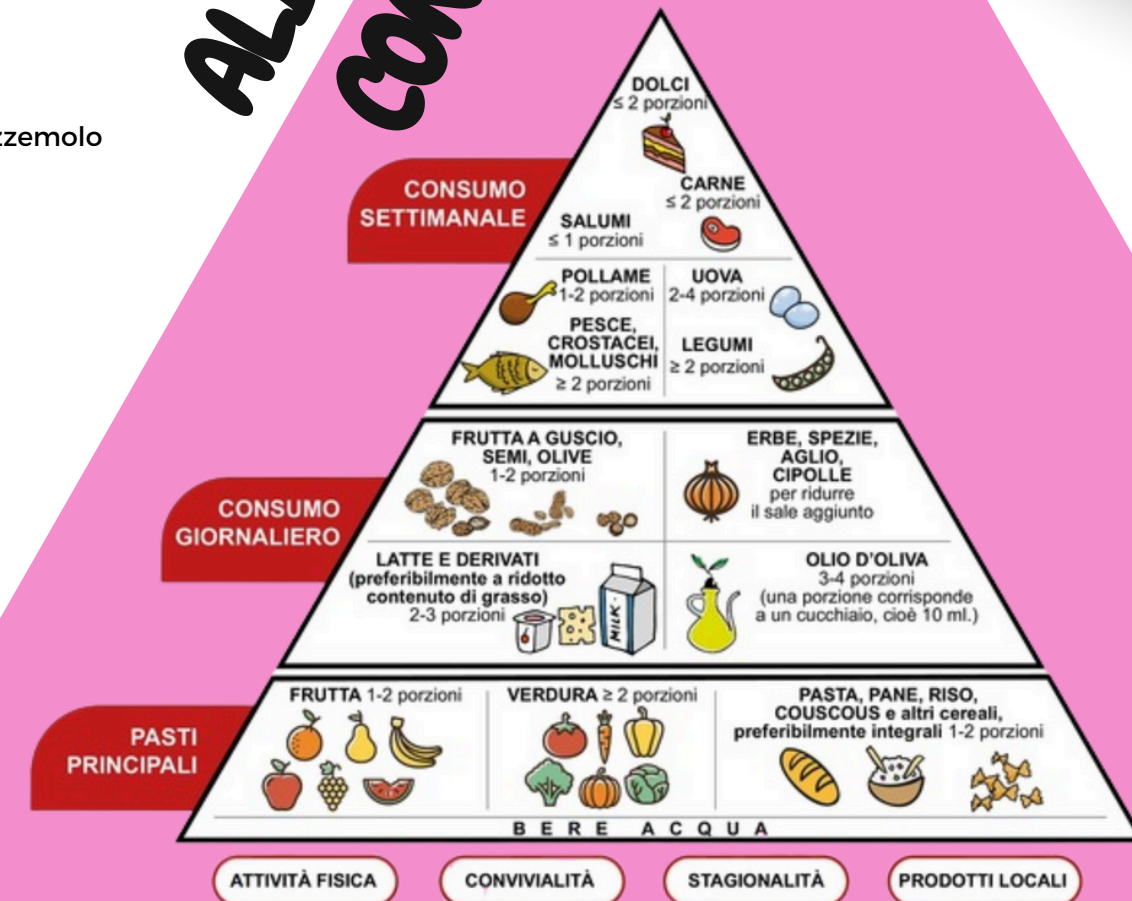
60g fesa di tacchino, 100g mozzarella di bufala, 100g rucola (conv.ita), 60g pomodorini (conv.ita), 50g mais, 100g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:954**

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

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