



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI

adisu  pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Pasta melanzane e provola

90g pasta (bio), 100g pomodoro (conv.ita), 50g melanzane, 30g provola, 10g olio e.v.o., aglio, sale iodato e basilico q.b. **Kcal:546**

Pasta e piselli

90g pasta (conv.ita), 100g piselli surgelati*, 30g pancetta, 10g olio e.v.o., cipolla e sale iodato q.b. **Kcal:588**

SECONDI PIATTI

Scorfano all'acqua pazza

180g pesce*, 80g pomodorini (conv.ita), 10g olio e.v.o., peperoncino, origano, sale iodato, aglio e prezzemolo q.b. **Kcal:256**

Cosciotto di pollo gratinato

200g pollo (conv.ita), 10g olio e.v.o., 10g pangrattato, sale iodato, aromi e pepe q.b. **Kcal:342**

CONTORNI

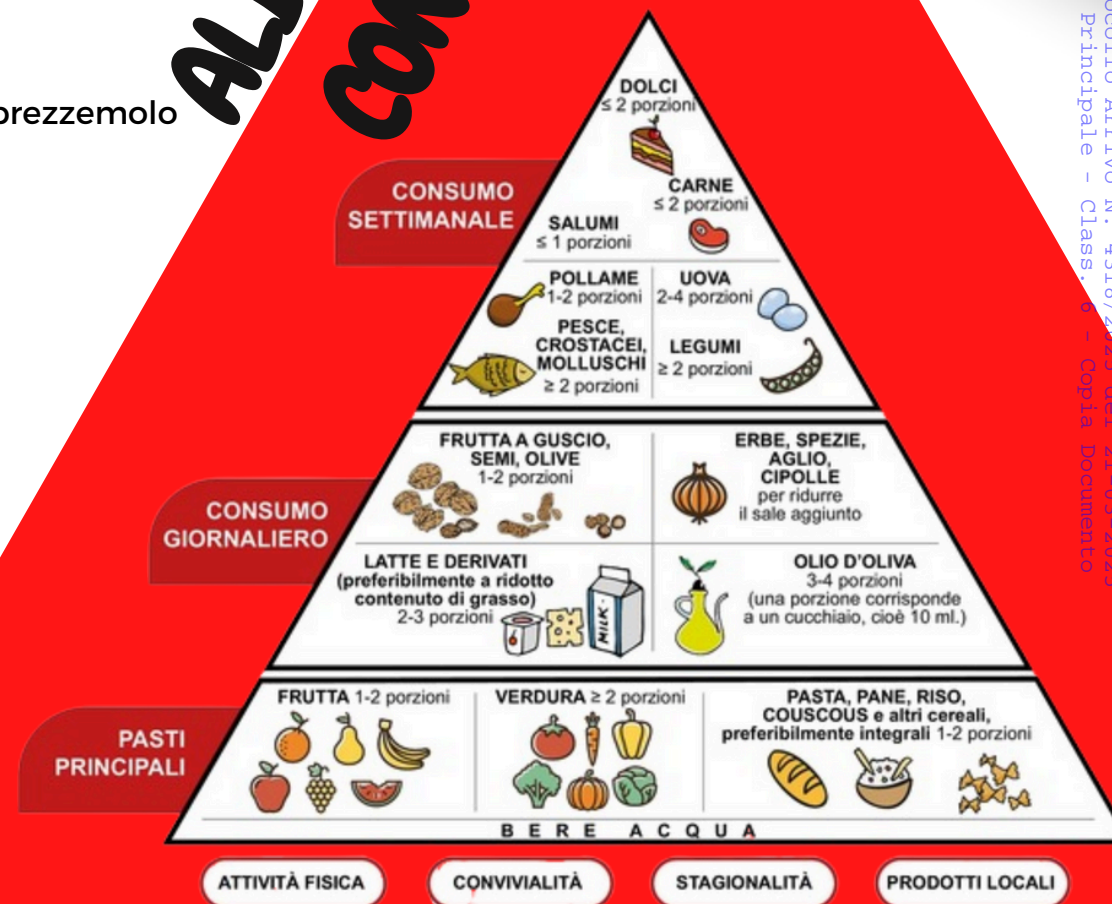
Patate e funghi

80g patate (conv.ita), 50g funghi, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio e prezzemolo q.b. **Kcal:169**

Carote baby al vapore

150g carote*, 10g olio e.v.o. e sale iodato q.b. **Kcal:151**

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'!

DOMENICA