



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

CENA - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

adisu  pc
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Sedani con crema di peperoni

90g Pasta (bio), 10g olio e.v.o., 40 peperoni (conv.ita), 5g panna, aglio e sale iodato q.b. **Kcal:455**

Riso asparagi e gamberetti

80g Riso, 10g olio e.v.o., 100g asparagi, 50g gamberi*, prezzemolo, aglio, sedano, carote, cipolle, sale iodato q.b. **Kcal:440**

Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o., 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

Ricotta di bufala

Ricotta di bufala 150g (DOP) (Latte di bufala, siero) **Kcal:318**

Insalata di merluzzo prezzemolato

200g Pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (CONV.ITA), 30g olive, prezzemolo, aglio, basilico, sedano, olive, limone, sale iodato q.b. **Kcal:322**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Spinaci filanti

100g Spinaci (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g formaggio, 20g mozzarella, aglio, sale iodato q.b. **Kcal:215**

Insalata di pomodoro e mais

100g Pomodori (CONV.ITA), 20g mais, 10g olio e.v.o., sale iodato, origano, basilico q.b. **Kcal:130**

PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti feta e mandorle

80 g riso, 50g gamberetti*, 70 g feta, 10 g frutta secca, 15 g olive, aceto di riso, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 510**

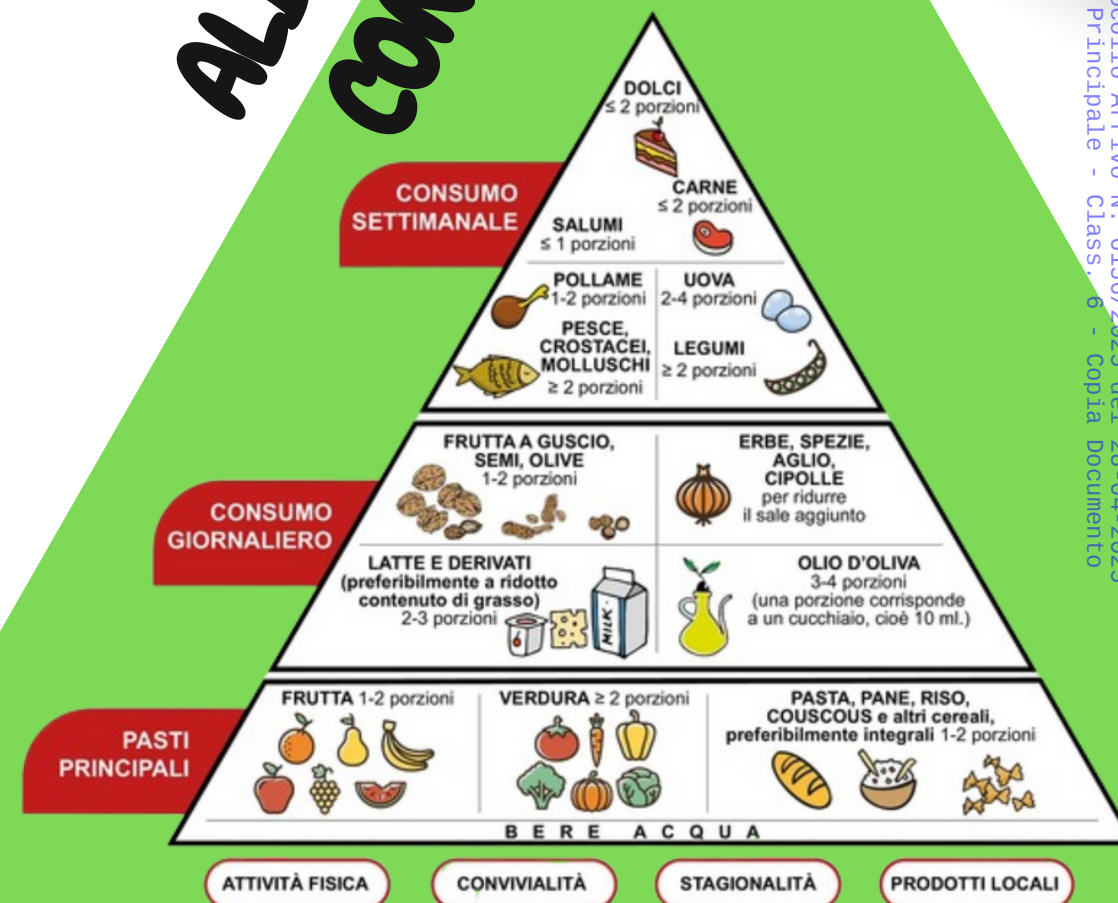
Insalata caprese con friselle

150g pomodoro (conv.ita), 150g mozzarella, basilico, 10g olio e.v.o. ,origano ,sale iodato q.b. 100g fresella **Kcal: 776**

Bresaola, rucola e grana con bruschetta

80g bresaola , 10g olio e.v.o. , 30g grana padana, 100g pane , 40g rucola, sale iodato e limone q.b. **Kcal:618**

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

PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

adisu 
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

LE PIZZE

Napoletana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 535

Margherita

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 746

A ciurill

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g fior di latte, 20g pancetta, 15g parmigiano, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 731

Patate e pancetta

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Fior di latte, 30g pancetta, 30g patate lesse, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 780

Norcina

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 20g crema di noci, 10g panna, 40g salsiccia, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 788

IL PANINO

Patate e pancetta

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g patate, 40g pancetta, 50g fior di latte

Kcal: 610

IL CALZONE

Scarola

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 80g scarola, olive e alici q.b.

Kcal: 666

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

LE INSALATE

ADISURC CAMPANIA
Protocollo Arrivo N. 6156/2025 del 28-04-2025
Doc. Principale - Class. 6 - Copia Documento