



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

Fusilli alla Nerano

90g Pasta, 50g zucchine (CONV.ITA), 15 formaggio, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio e basilico q.b. **Kcal:499**

Farfalle con pesce spada, pomodori, capperi e olive

90g Pasta (BIO), 40g pesce spada (*MSC), 10g olio e.v.o., 70g pomodoro, 30g olive, aglio, sale iodato e capperi q.b. **Kcal:552**

Pasta al sugo o in bianco

90g 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

Salsiccia di pollo e tacchino agli aromi

180g salsiccia (Pollo, tacchino, suino (CONV.ITA)) 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi q.b. **Kcal:283**

Tonno, cipolle e pomodori

80g Tonno, 80g pomodori (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, cipolle, basilico e origano q.b. **Kcal:268**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Melanzane grigliate

100g Melanzane (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aceto, prezzemolo, peperoncino, aglio q.b. **Kcal:110**

Insalata mista

(10g mais, 50g pomodori, 30g lattuga, 20g carote, (CONV.ITA) 15g radicchio, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:128**

PIATTI UNICI

Poke Bowl sgombero e cetriolo

80g riso, 80 g sgombero, 30 g cetriolo (conv. ITA), 80g pomodori (conv. ITA), 30 g mais, (conv. ITA) 5 g olio e.v.o., aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, limone, prezzemolo **Kcal: 560**

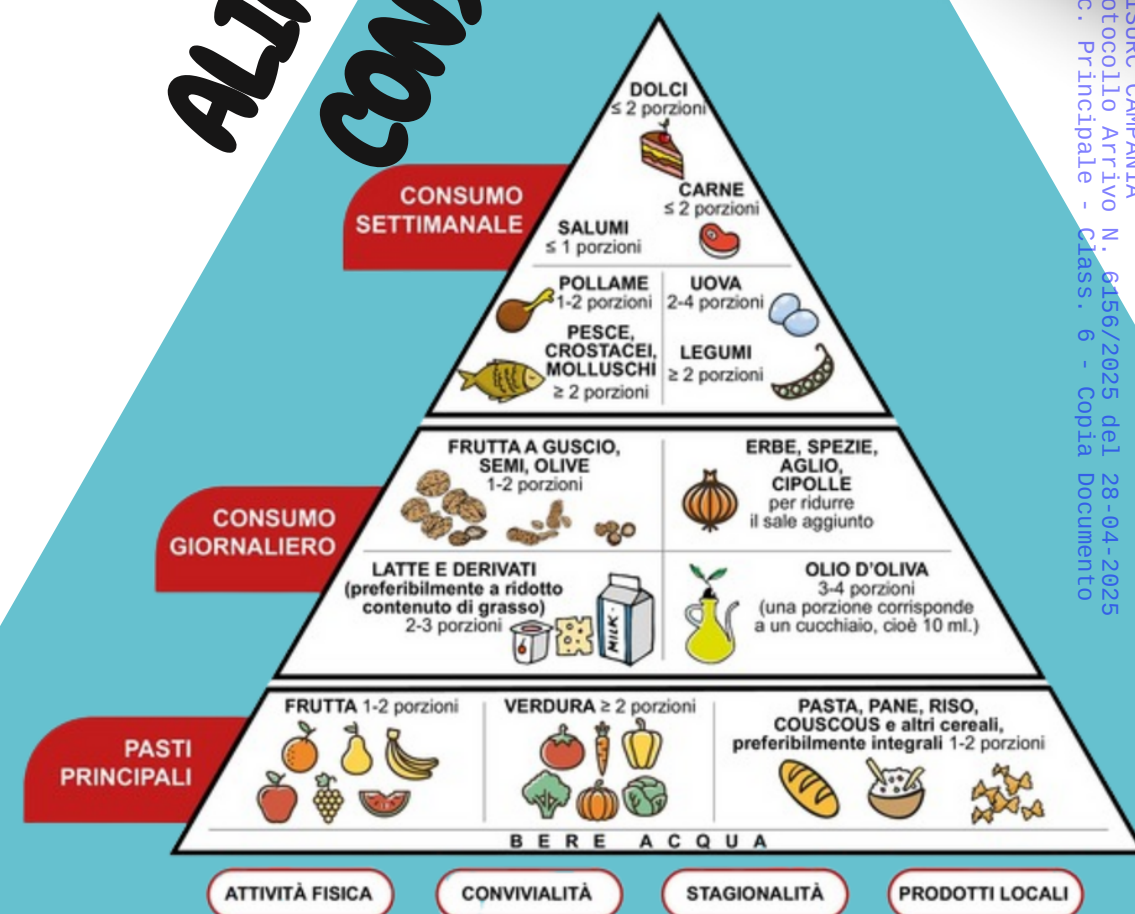
Insalata di farro pomodorini e feta

890 g farro, 80g di feta, 100 g pomodorini (conv. ITA), 40 g sedano, 10 g olio e.v.o (BIO), sale iodato, basilico q.b. **Kcal:596**

Cous cous con dadolata di verdure estive

80g di cous cous, 120 g verdure (carote, rucola, pomodori, zucchine (conv. ITA), 30 g mais, 5 g olio e.v.o., 40g peperoni, sale iodato q.b. **Kcal: 448**

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 LUNEDÌ - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

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

LE PIZZE

Napoletana

180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 535

Margherita

180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 746

Bianca al cotto

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 716

Diavola

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Sugo cotto, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 750

Estiva

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g rucola, 100g pomodorini, 20g parmigiano, 50g fior di latte, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 1130

IL PANINO

Porchetta provola e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 40g patate, 80g porchetta, 50g provola
kcal: 610

IL CALZONE

Prosciutto cotto

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g fior di latte, 50g prosciutto cotto
kcal: 705

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) (MSC), 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