



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

Mezze penne con pomodorini e mozzarella

90g Pasta (CONV.ITA), 70g pomodoro, 30g mozzarella, 10g formaggio, 10g olio e.v.o., aglio, basilico, sale iodato q.b. **Kcal:564**

Rigatoni con pesto di zucchine e basilico

Pasta (BIO), 40g zucchine (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g formaggio, aglio, sale iodato e basilico q.b. **Kcal:479**

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

Spiedini di pollo e tacchino agli aromi

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

Salmone gratinato

200g Pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., 10g pan grattato, 10g formaggio, 10g rucola e prezzemolo, aglio, pepe e sale iodato q.b. **Kcal:540**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata di fagiolini e origano

100g Fagiolini (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., origano, aglio, sale iodato q.b. **Kcal:114**

Verdure grigliate

50g Melanzane (CONV.ITA), 50g zucchine (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aceto, sale iodato, prezzemolo, aglio q.b. **Kcal:110**

PIATTI UNICI

Poke bowl di riso e fagioli

80 g riso, 30g fagioli cannellini, 100g pomodorini, 30g olive, 30g mais, 10g olio e.v.o.,basilico, prezzemolo, sedano, sale iodato q.b. **Kcal: 573**

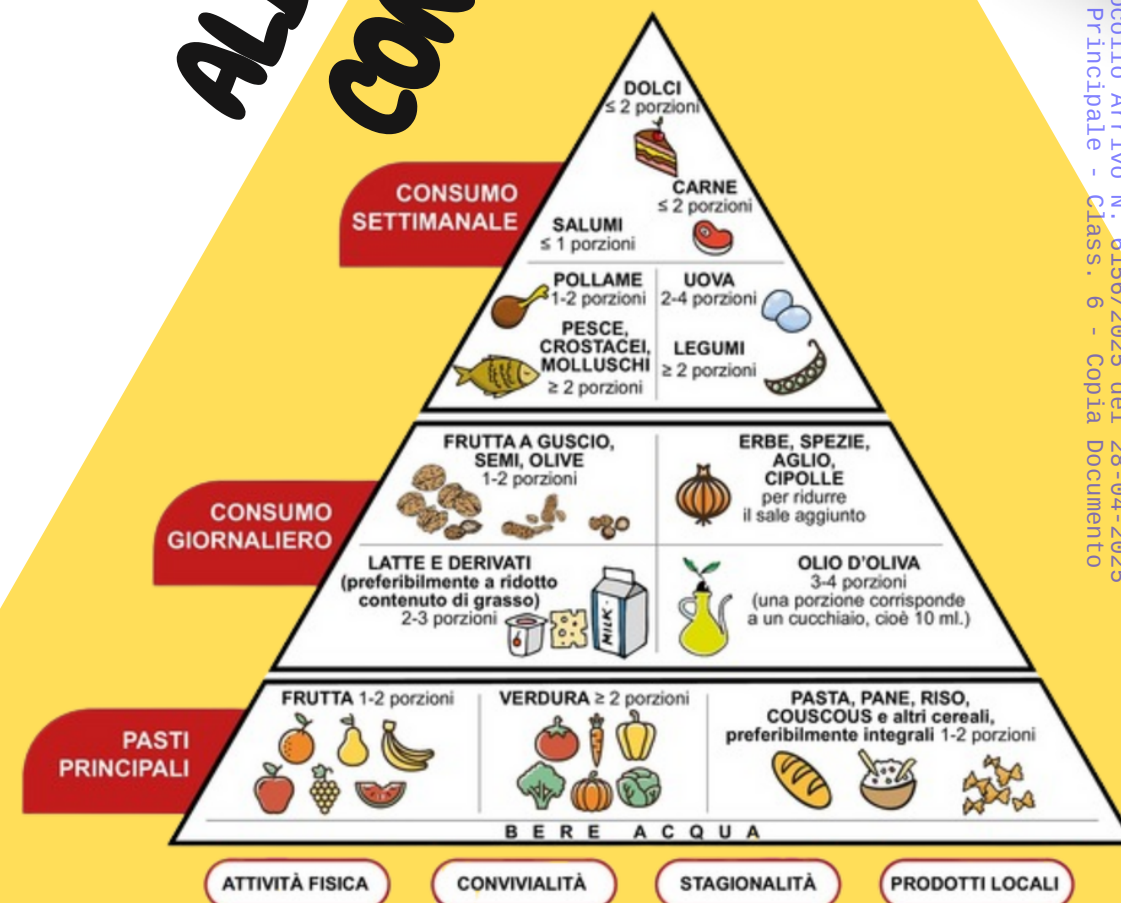
Crudo e mozzarella con crostini

80g crudo, 150g mozzarella, 40g insalata, 50g crostini all'origano, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:736**

Poke bowl di farro e verdure estive

80g farro, 30g melanzane, 30g zucchine, 30g peperoni, 100g pomodori, 20g mais, 30g olive, 10g olio e.v.o., sale iodato, basilico q.b. **Kcal:477**

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 MERCOLEDÌ- 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

Regina margherita

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g mozzarella di bufala, 5g olio evo, sale iodato, basilico q.b.

Kcal: 746

Wurstel e patatine

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 40g wurstel pollo e tacchino, 40g patatine, 5g olio e.v.o., olio di semi q.b., sale iodato

Kcal: 769

Margherita con salsiccia

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g salsiccia, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 764

IL PANINO

Wurstel e patatine

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

Kcal: 553

IL CALZONE

Salsiccia e funghi

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g salsiccia, 70g funghi, 80g fior di latte

Kcal: 774

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