



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Tortiglioni alla bolognese

90 g Pasta (BIO), 20g carne bovina (conv. ITA), 20g carne suina (conv. ITA), 50 g pomodoro (conv. ITA), 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolla, sale iodato, vino bianco q.b. **Kcal:480**

Farfalle tricolore

90 g Pasta (BIO), 50 g pomodoro (conv. ITA), 40 g piselli*, 50g mozzarella, 10 g olio e.v.o., sale iodato, basilico **Kcal: 542**

Pasta patate e provola

80g pasta (bio), 70g patate (conv.ita), 40g provola, 20g pancetta, 10g olio e.v.o., sedano, cipolla, aglio, sale iodato, pepe, basilico e aromi q.b. **Kcal:512**

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

Arrosto di tacchino ai funghi

180g Tacchino (conv.ita), 50g funghi, 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolle, pomodoro, vino bianco, farina, sale q.b. **Kcal: 300**

Insalata di mare

150g Pesce (*MSC), 80g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo, limone q.b. **Kcal:252**

Salsiccia di suino agli aromi

150g Suino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi 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

Piselli in padella con carote

100g Piselli*, 30g carote (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e cipolle q.b. **Kcal:174**

Pomodori e cipolla

150 g Pomodori (conv. ITA), 30 g cipolle, 5 g olio e.v.o., sale iodato, basilico, origano **Kcal: 128**

Bieta aglio e olio

100 g Bieta (conv. ITA), sale iodato, 10 g olio e.v.o., aglio **Kcal: 109**

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**

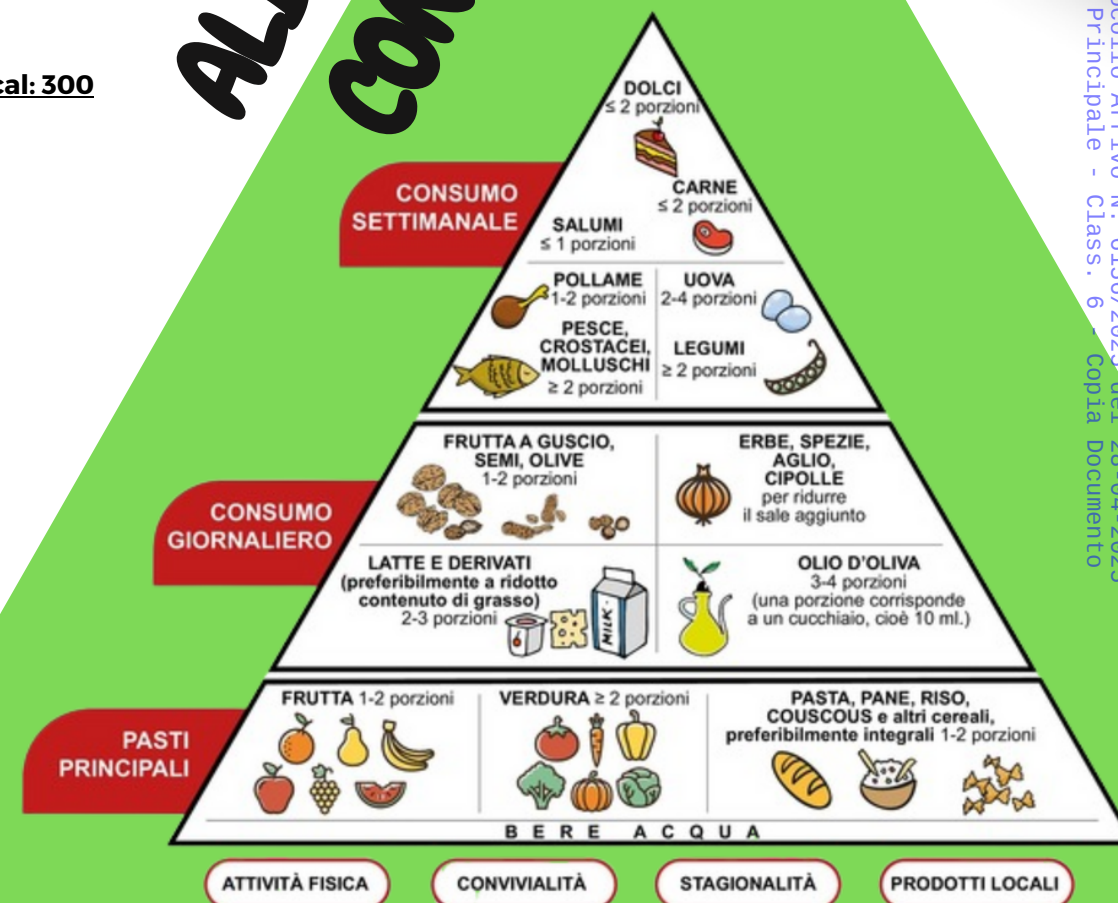
Insalata caprese con friselle

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'!

GIOVEDÌ



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