



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

Ravioli di ricotta e spinaci al pomodoro

200g ravioli (80g ricotta e 50g melanzane), 50g pomodoro (CONV.ITA), 5g olio e.v.o., sale iodato e aglio q.b. **Kcal:565** (può contenere uova, crostacei, soia, pesce, arachidi, latte, frutta a guscio, sedano, sesamo, solfiti, lupini, molluschi, senape)

Pasta e lenticchie

70g pasta (bio), 30g lenticchie, 70 g pomodoro (conv.ita), 10g olio e.v.o., aglio, sedano e sale iodato q.b. **Kcal:479**

Pasta fredda salmone e rucola

90g Pasta (BIO), 50g salmone(*MSC), 20g rucola, 20g olive, 80g pomodori, 10g olio e.v.o., sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:507**

Pasta al sugo o in bianco

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

SECONDI PIATTI

Filetto di persico alla mediterranea

200g Pesce(*MSC), 70g pomodorini, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, prezzemolo, capperi, olive, origano q.b. **Kcal:260**

Frittata di spinaci e mozzarella

120g Uova, 10g olio e.v.o., 40g spinaci, 30g mozzarella, 10g formaggio, sale iodato q.b. **Kcal:372**

Costolette di suino gratinate

150g Suino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 15g formaggio, pangrattato, sale iodato, spezie q.b. **Kcal:400**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patatine fritte

100g patate, olio di girasole e sale iodato q.b. **Kcal:340**

Fagiolini e patate

100g fagiolini*, 50g Patate (conv. ITA), 5 g olio e.v.o., sale iodato, basilico, origano **Kcal: 174**

Cime di rapa saltate

150 g Cime di rapa (conv. ITA), 5 g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino q.b. **Kcal: 132**

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**

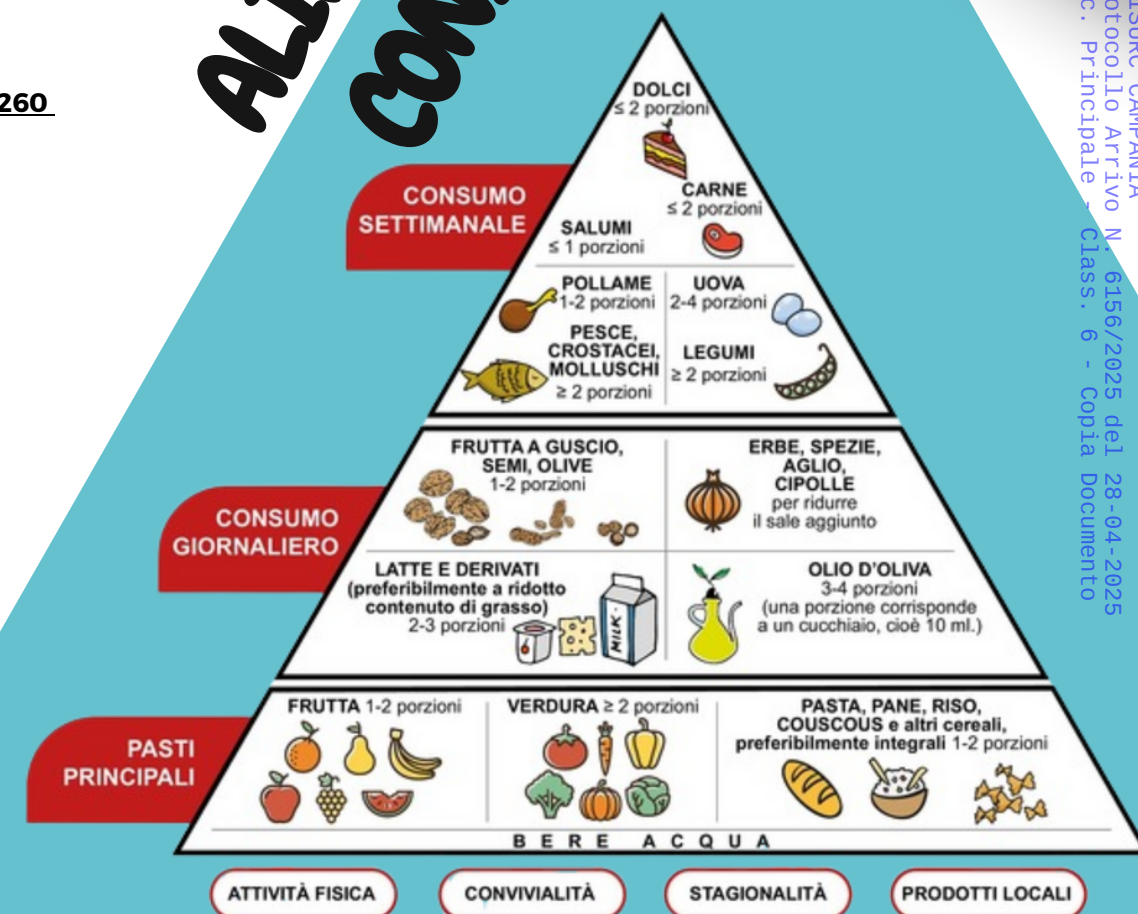
Insalata di farro pomodorini e feta

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'!

LUNEDÌ



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