



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO

## PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI



### PRIMI PIATTI

#### Risotto salmone e rucola

80g Riso (BIO), 50g pesce (\*MSC), 15g rucola, 10g olio evo, 50g pomodori, burro, prezzemolo, aglio e sale iodato q.b. **Kcal:480**

#### Farro all'insalata

80g Farro, 10g olio e.v.o., 40g olive, 10g mais, 50g tonno, 50g pomodori (CONV.ITA), 15g carote, basilico, sale iodato q.b. **Kcal:590**

#### Penne all'arrabbiata

90 g Pasta (BIO), 80 g pomodoro (BIO), aglio, sale iodato, 5 g olio e.v.o., prezzemolo, peperoncino **Kcal: 380**

#### 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

#### Salsiccia di pollo e tacchino agli aromi

200g (Pollo, tacchino (CONV.ITA)), 10g olio e.v.o., sale iodato, aromi q.b. **Kcal:352**

#### Polpette di baccalà

150g Pesce\*, 40g patate (conv.ita), 10g formaggio, 10g olio e.v.o., pan grattato, prezzemolo, aglio, sale iodato, pepe, capperi, olive nere q.b. **Kcal: 320**

#### Maiale in porchetta pancetta e alloro

150g Carne suina (conv.ita), 20g pancetta, 10g olio e.v.o., sale iodato, aromi, prezzemolo, aglio, alloro, vino bianco q.b. **Kcal:390**

#### Petto di pollo ai ferri

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

### CONTORNI

#### Patate al forno

100g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi q.b. **Kcal:174**

#### Insalata e finocchi

40g insalata (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g finocchi, sale iodato q.b. **Kcal:105**

#### Spinaci al limone

100g Spinaci (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e limone **Kcal:126**

### PIATTI UNICI

#### Poke bowl pollo e cipollotto

80g riso basmati, 80g pollo (conv.ita), 70g pomodoro (conv.ita), 20g olive, 20g mais 20g rucola, prezzemolo, cipollotto, sale iodato, aceto di riso, salsa di soia q.b. **Kcal: 570**

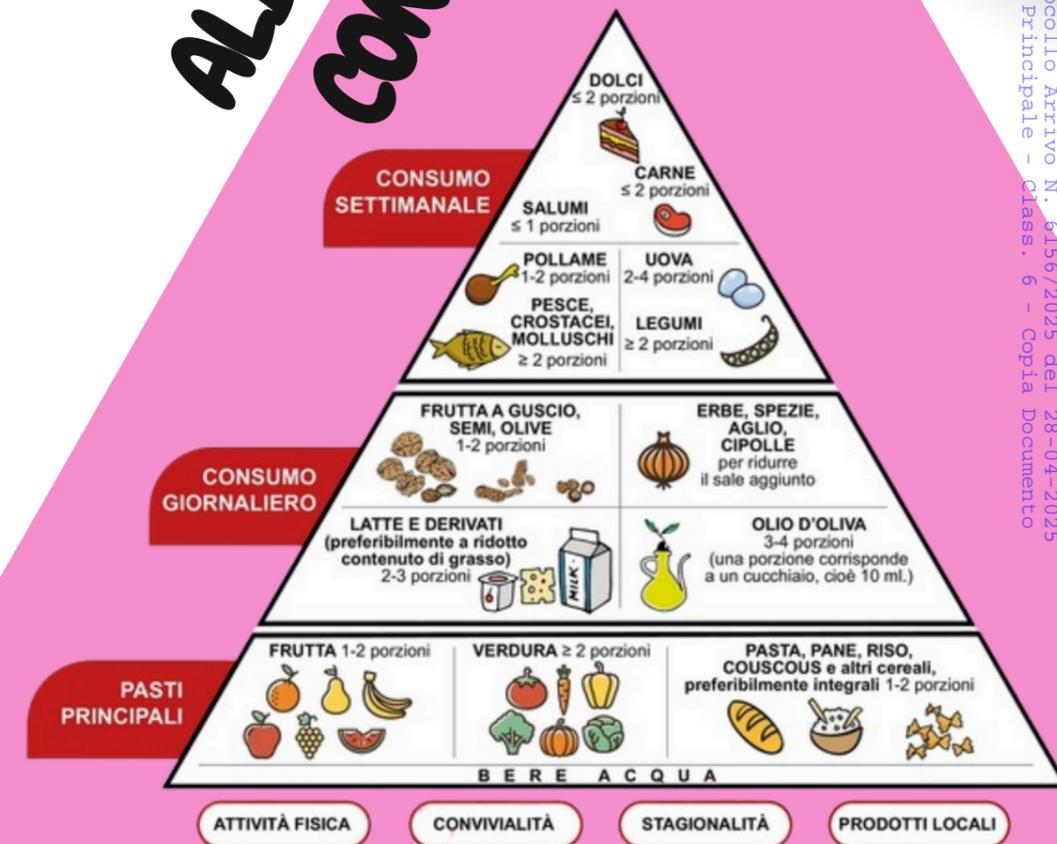
#### Insalata di riso

80g cous cous, 200g (melanzane,zucchine,peperoni,pomodori conv.ita),sale iodato, 10g olio e.v.o.,basilico q.b. **Kcal:569**  
(Può contenere estratto di lievito, acido citrico, maltodestrine di patate, solfiti, aceto, zucchero)

#### Poke bowl tricolore

100g fagiolini\*, 100g patate (conv.ita), 80g pomodori (conv.ita), 50g cetrioli, 10g olio e.v.o., cipolla, basilico e sale iodato q.b. **Kcal:250**

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'!

VENERDI



MANGIA  
IN  
MENZA

# PIZZE E INSALATE DEL VENERDÌ - SETTIMANA 2

PRENDI  
E  
VAI

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**

## Provola e speck

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g provola, 30g fior di latte, 50g speck, 5g olio e.v.o., sale iodato

**Kcal: 786**

## Salsiccia e patate

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

**Kcal: 770**

## Siciliana

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g fior di latte, 30g melanzane a funghetto, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato

**Kcal: 648**

## IL PANINO

### Estivo

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 50g pomodorini, 50g fior di latte, 20g parmigiano

**Kcal: 600**

## IL CALZONE

### Cacio e pepe

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 20g parmigiano, 20g pecorino, 15g panna

**Kcal: 600**

## 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