



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI  
E  
VAI

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

## PRIMI PIATTI

### Gnocchi alla sorrentina

150g gnocchi, 100 g pomodorini, 10g olio e.v.o., 40g mozzarella, 10g formaggio, sale idato, aglio e basilico q.b. **Kcal: 470**

### Pasta fredda con pesto di rucola e gamberetti

90g Pasta, 10g olio evo, 50g gamberetti, 30g olive, 100g pomodoro, 15g pesto di rucola, sale, aglio, basilico e prezzemolo q.b. **Kcal:618**

### Risotto ai carciofi

90g Riso, 10g olio e.v.o., 100g carciofi, 10g formaggio, sale iodato, sedano, carote, cipolle, aglio e burro q.b. **Kcal:560**

### Pasta al sugo o in bianco

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

## SECONDI PIATTI

### Rotolo di merluzzo al pane saporito

200g pesce (\*MSC), 15g rucola, 10g olio e.v.o., pane , aglio , sale iodato , prezzemolo , aromi e vino bianco q.b. **Kcal:281**

### Scaloppina di suino al limone

200g Suino (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato, burro, farina e limone q.b. **Kcal:508**

### Involentino di pollo agli aromi

100g Pollo, 50g suino, 30g pancetta, 10g olio e.v.o., burro, sale iodato, salvia, sedano, carote, cipolla, vino bianco e aromi q.b. **Kcal:424**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Patate al rosmarino

100 g patate (conv. ITA), 10 g olio e.v.o., sale iodato e rosmarino **Kcal: 174**

### Pomodori all'insalata

100g pomodori, 10g olio e.v.o., origano , basilico e sale iodato q.b. **Kcal:109**

### Melanzane a funghetto

100 g melanzane, 70 g pomodori (conv. ITA), 5g formaggio, 5 g olio e.v.o., 5 g olio di semi, basilico, aglio, sale iodato q.b. **Kcal:130**

## 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**

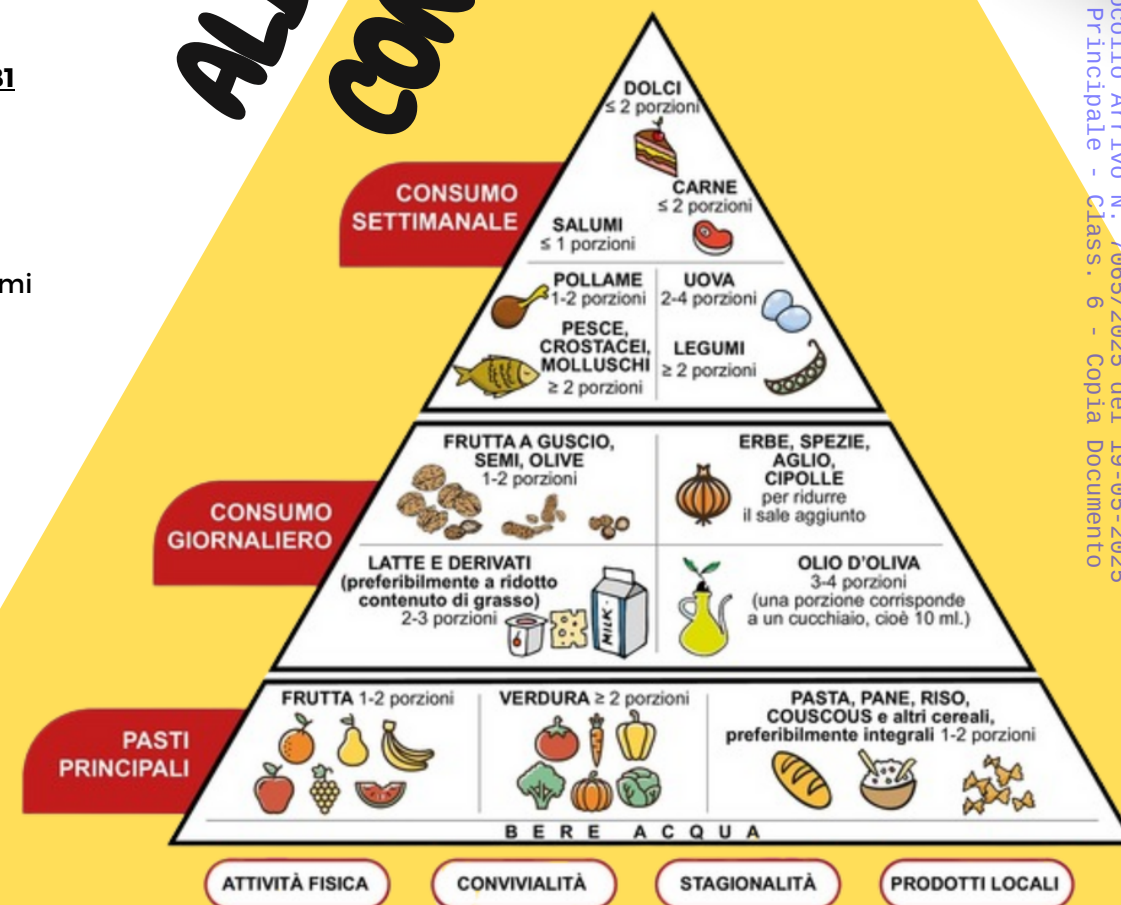
### Crudo e mozzarella con crostini

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'!

MERCOLEDÌ



MANGIA  
IN  
MENZA

# PIZZE E INSALATE DEL MERCOLEDÌ- SETTIMANA I

PRENDI  
E  
VAI

adisu   
AZIENDA PER IL DIRITTO  
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO  
DELLA  
REGIONE CAMPANIA

## 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, 50g mozzarella di bufala, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

**Kcal: 700**

## 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 PIZZE

LE INSALATE

ADISURC CAMPANIA  
Protocollo Arrivo N. 7065/2025 del 19-05-2025  
Doc. Principale - Class. 6 - Copia Documento