



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Farfalle al pesto di rucola

90g pasta, 10g olio e.v.o., 40g rucola, 50g pomodori, 30g mozzarella, 50g tonno, 30g olive, basilico, sale iodato q.b. **Kcal:664**

Tortiglioni al ragù napoletano

90g pasta, 20g carne suino (CONV.ITA), 20g carne bovino (CONV.ITA), 50g pomodoro, 10g olio e.v.o., prezzemolo, vino bianco, cipolla, sale iodato e aromi q.b. **Kcal:480**

Pasta e lenticchie

70g pasta (BIO), 10g olio e.v.o., 70g pomodoro (CONV.ITA), 30g lenticchie, sale iodato e aglio q.b. **Kcal:482**

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

Millefoglie di patate con scamorza e prosciutto

150g patate (conv.ita), 10g olio e.v.o., 40g uova, 40g provola, 80g prosciutto cotto, 15g pangrattato, 15g formaggio, latte, spezie, sale iodato q.b. **Kcal:615**

Cosciotto di pollo gratinato

200g pollo (conv.ita), 10g olio e.v.o., 15g pangrattato, sale iodato, rosmarino, aromi, pepe, aglio q.b. **Kcal:361**

Insalata di mare

150g Pesce (*MSC), 80g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 30g olive, sale iodato, prezzemolo, limone q.b. **Kcal:282**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Ciambotta

30g zucchine (CONV.ITA), 30g melanzane (CONV.ITA), 30g peperoni (CONV.ITA), 40g patate (CONV.ITA), 100g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., olio di semi, basilico, sale iodato e aglio q.b. **Kcal:163**

Insalata mista

20g lattuga (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g radicchio, 10g rucola, 10g mais, 20g carote, sale iodato q.b. **Kcal:117**

Carote a rondelle burro e salvia

100g carote (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g burro, sale iodato e salvia q.b. **Kcal:206**

PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti feta e mandorle

80g riso, 50g gamberetti*, 70g feta, 20g olive, aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, prezzemolo, mandorle q.b. **Kcal:510**

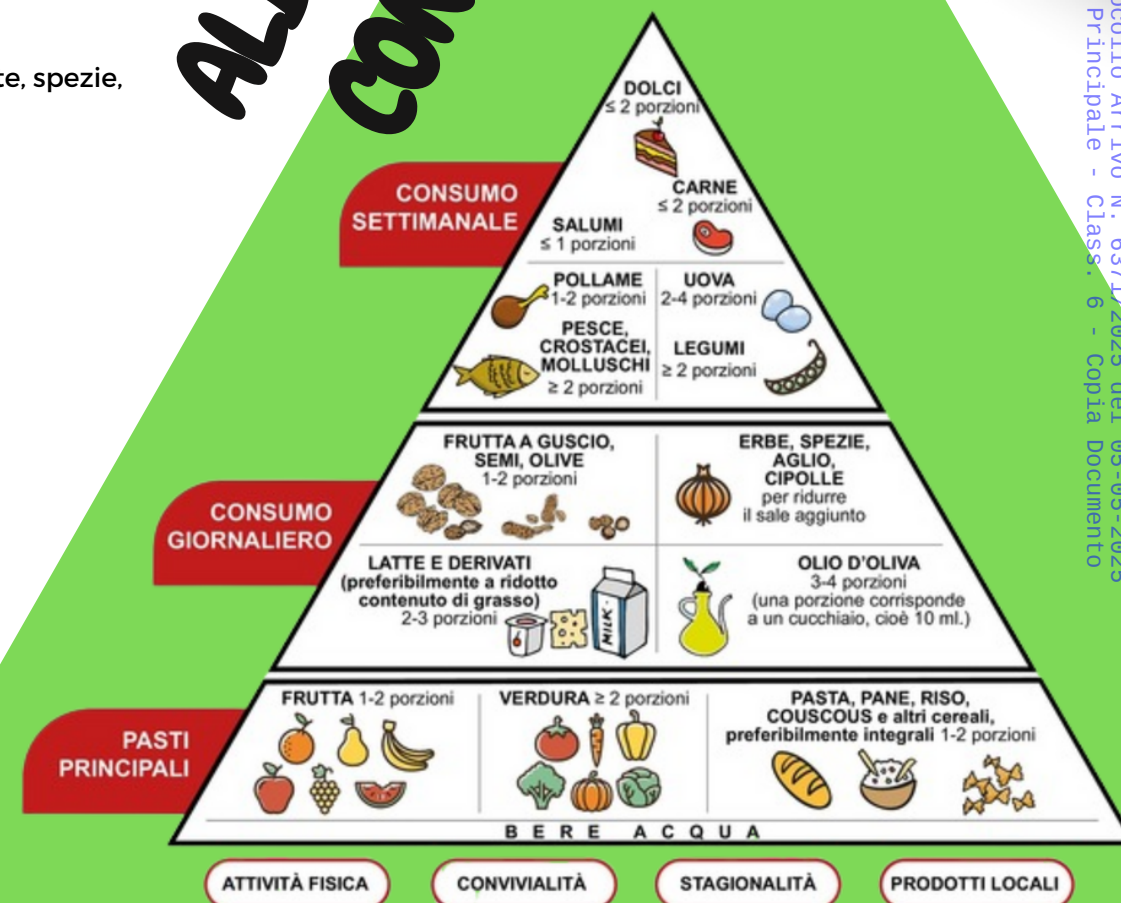
Insalata caprese con friselle

150g pomodoro (conv.ita), 150g mozzarella, basilico, 10g olio e.v.o., 100g fresella, origano, sale iodato q.b. **Kcal:776**

Bresaola, rucola e grana con bruschetta

80g bresaola, 10g olio e.v.o., 30g grana padano, 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 3

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

Scarole olive e alici

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 80g scarola, 50g Fior di latte, 40g olive, 50g alici, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 823

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. 6371/2025 del 05-05-2025
Doc. Principale - Class. 6 - Copia Documento