



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Cous cous di verdure

80g cous cous, (30g melanzane, 30g zucchine, 30g peperoni, 20g pomodori (CONV.ITA), 20g carote, 15g piselli*, 20g olive, 5g mais, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:469**

Mezze penne con spada e pomodorini

90g Pasta (BIO), 50g pesce (*MSC), 70g pomodoro, 10g olio e.v.o., aglio, sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:503**

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

Scaloppina di pollo ai funghi

170g Pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 80g funghi misti(solfiti), farina, burro, vino bianco e sale iodato q.b. **Kcal:390**

Baccalà alla napoletana

180g Pesce (*MSC), 80g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 30g olive, 50g patate, origano, aglio, sale iodato e peperoncino q.b. **Kcal:394**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata di pomodori

100g Pomodori (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., basilico, origano e sale iodato q.b. **Kcal:110**

Barchette di melanzane

150g Melanzane (CONV.ITA), 15g formaggio, 10g olio e.v.o., 100g pomodoro, sale iodato, basilico e aglio q.b. **Kcal:200**

PIATTI UNICI

Poke Bowl Salmone zucchine e zenzero

80 g riso, 150 g salmone, 80 g zucchine (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, zenzero q.b., aceto di riso, salsa di soia, **Kcal: 520**

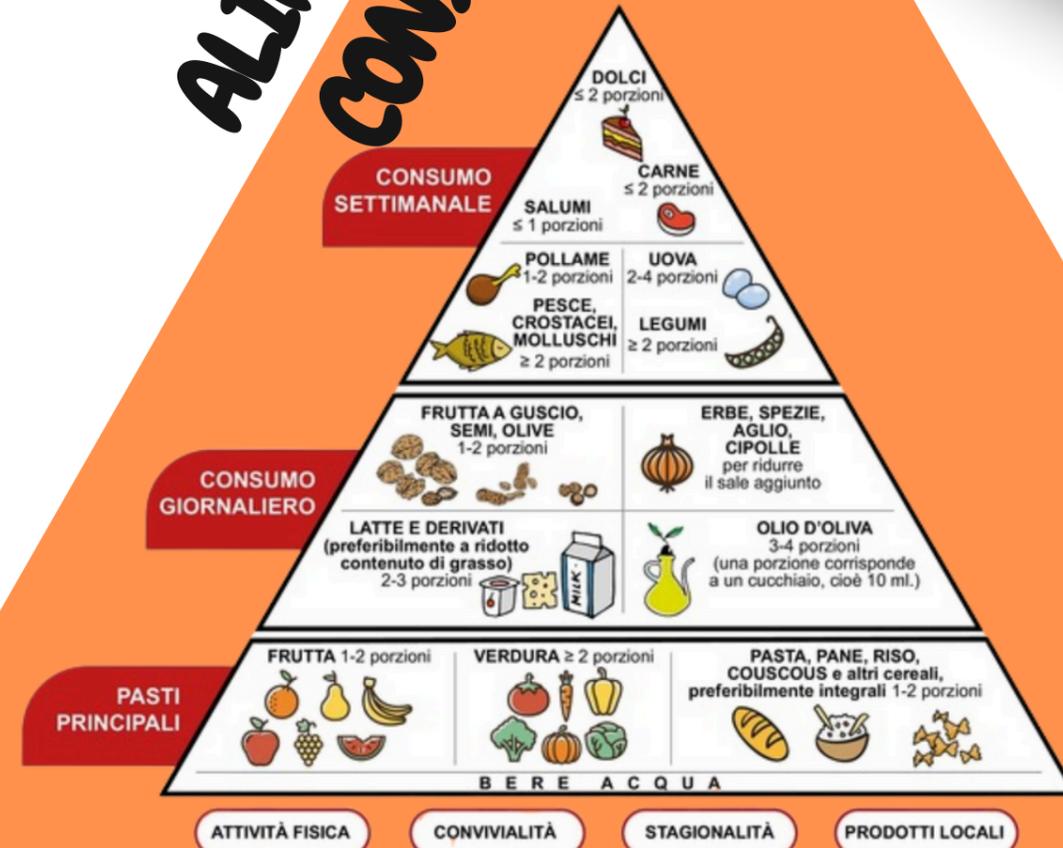
Insalata nizzarda

30g insalata, 15g rucola, 15g radicchio, 80g tonno, 120g uovo sodo, 50g fagiolini*, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:352**

Fesa di tacchino, rucola e bruschetta (gr280)

80 g fesa di tacchino (nazionale), 30 g rucola, 10 g olio e.v.o., 100g pane, basilico, sale iodato **Kcal: 474**

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'!

MARTEDI



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MARTEDÌ - SETTIMANA 4

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 evo, sale, basilico
Kcal: 746

Bianca al cotto e mais

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 15g mais, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 777

Rivisitata

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 10g panna, 10g pesto, 40g salame napoli, 40g fior di latte, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 818

Ortolana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 20g Zucchine, 20g melanzane, 20g peperoni, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 639

IL PANINO

Provola e spek

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g speck, 50g provola provola
590 kcal

IL CALZONE

Salame ricotta e pepe

1180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g salame, 100g ricotta
722 kcal

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