



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Penne alla belladonna

90g Pasta (BIO), 70g pomodoro, 10g olio e.v.o., 30g olive, sale iodato, aglio e capperi q.b. **Kcal:522**

Pasta con pesto di zucchine e menta

90g Pasta (BIO), 10g olio e.v.o., 50g zucchine (CONV.ITA), 10g parmigiano, 10g pecorino, pinoli, aglio, prezzemolo, menta, basilico e sale iodato q.b. **Kcal:519**

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

Straccetti di pollo all'insalata

150g Pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 30g insalata, 10g mais, 15g carote, 20g olive, sale iodato q.b. **Kcal:263**

Sgombro in salsa d'aceto

200g Pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., sale iodato, aceto, prezzemolo, menta, capperi q.b. **Kcal:430**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Melanzane a funghetto

100g Melanzane, 50g pomodoro, 10g olio e.v.o., 10g formaggio, olio di semi, aglio, basilico e sale iodato q.b. **Kcal:170**

Pomodori e patate all'insalata

100g Pomodori (CONV.ITA), 40g patate, 10g olio e.v.o., sale iodato, origano e basilico q.b. **Kcal:143**

PIATTI UNICI

Poke bowl pollo e cipollotto

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

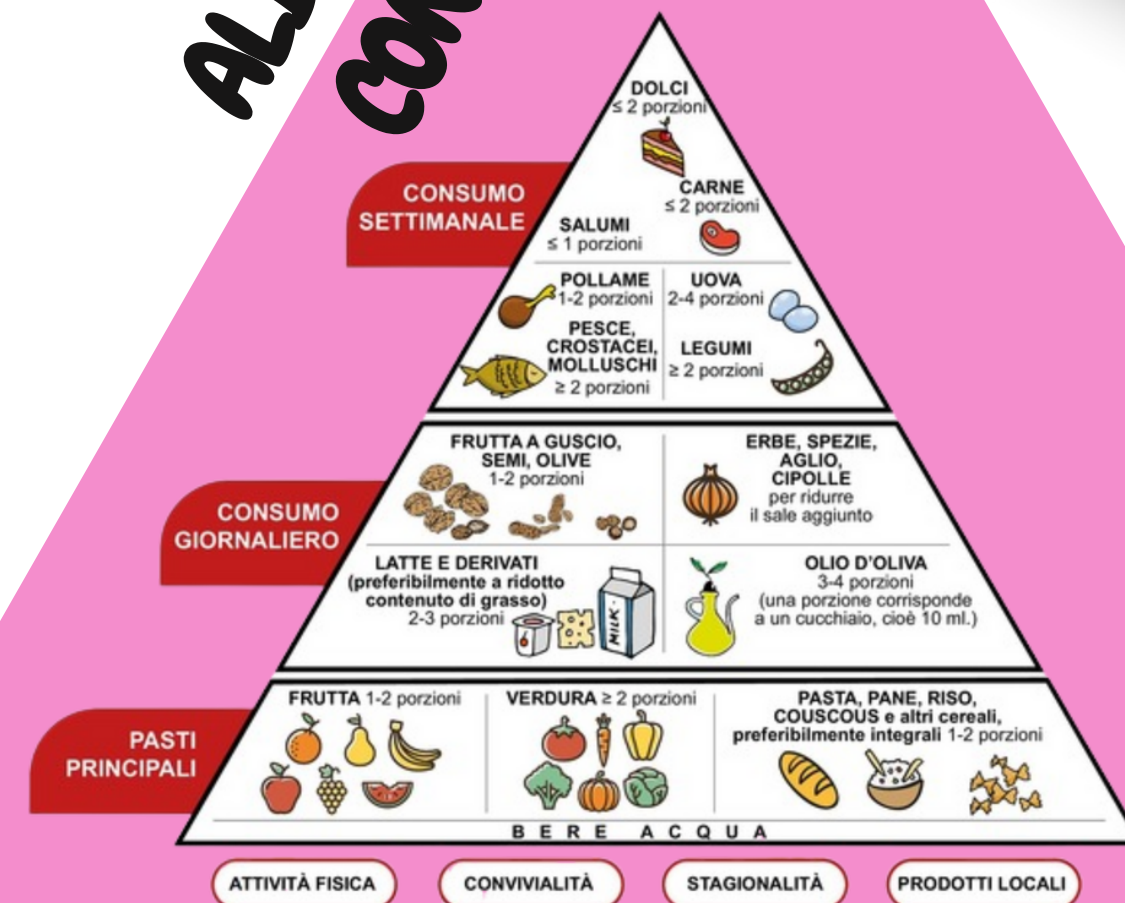
Insalata di riso

80g riso, 70g pomodori (conv.ita), 30g olive, 50g tonno, 20g mais, 30g carote, 20g piselli*, 20g cetrioli, 20g funghi, 20g carciofini, 10g olio e.v.o., sedano, sale iodato, aromi q.b. **Kcal:569** **Può contenere estratto di lievito, acido citrico, maltodestrine di patate, solfiti, aceto, zucchero Kcal:569**

Poke bowl tricolore

100g fagiolini*, 100g patate (conv.ita), 80g pomodori (conv.ita), 50g cetrioli, 10g olio e.v.o., cipolla, basilico, 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'!



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL VENERDÌ - SETTIMANA 4

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

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: 713

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