



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Farfalle alla caprese

90g Pasta (BIO), 10g pesto, 5g olio e.v.o., 50g pomodoro, 30g mozzarella, 15g rucola, sale iodato, basilico e aglio q.b. **Kcal:526**

Penne alla sorrentina

90g pasta, 100g pomodoro, 30g mozzarella, 10g olio e.v.o., basilico, sale iodato e aglio q.b. **Kcal:543**

Pasta e ceci

70g pasta (BIO), 30g ceci, 10g olio e.v.o., sedano, aglio, basilico, prezzemolo e sale iodato q.b. **Kcal:470**

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

Hamburger di pollo e tacchono alla valdostana

180g hamburger di pollo e tacchono, 10g olio e.v.o., 20g prosciutto cotto, 20g mozzarella, sedano, carote, cipolla, pomodoro, sale iodato e farina q.b. **Kcal:450**

Totano in umido

150g Pesce*, 10g olio e.v.o., 50g patate (conv.ita), 50g piselli*, 100g pomodoro (conv.ita), aglio, peperoncino e sale iodato q.b. **Kcal:268**

Frittata con prosciutto e mozzarella

120g Uova (BIO), 10g olio e.v.o., 15g formaggio, 20g prosciutto cotto, 20g mozzarella, sale iodato e farina q.b. **Kcal:396**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate gratinate

100g Patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 20g pancetta, 15g pan grattato, sale iodato, rucola, aglio, prezzemolo, rosmarino q.b. **Kcal:286**

Insalata estiva

100g Fagiolini, 15g carote, 10g mais, 10g olio e.v.o., cipolla, menta e sale iodato q.b. **Kcal:131**

Spinaci saltati

100g Spinaci, 10g olio e.v.o., aglio e sale iodato q.b. **Kcal:125**

PIATTI UNICI

Poke bowl di riso e fagioli

80g riso, 30g fagioli cannellini, 100g pomodorini (conv.ita), 30g olive, 30g mais, 10g olio e.v.o., basilico, sedano, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 573**

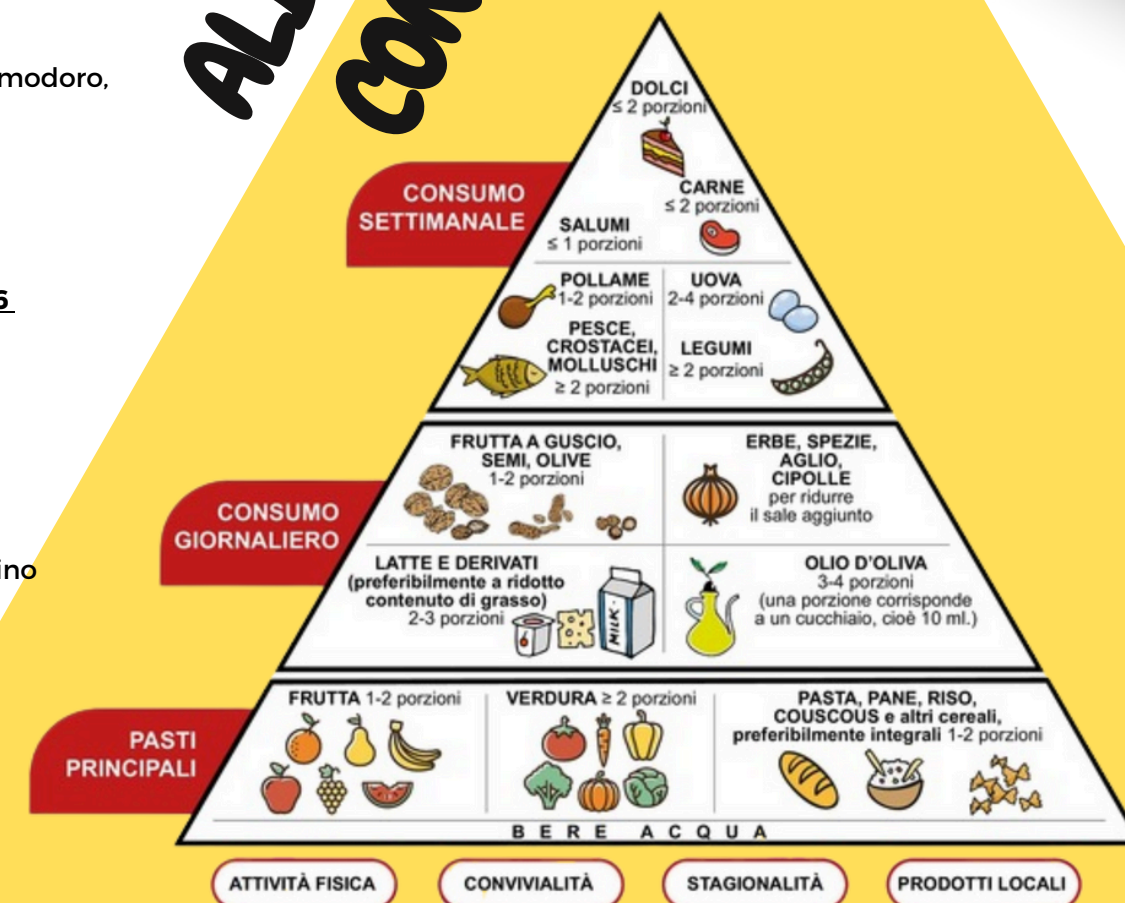
Crudo mozzarella con crostini

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 peperoni, 100g pomodori, 20g mais, 30g olive, 10g olio e.v.o., sale iodato e basilico **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 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

Tricolore

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Pomodori gialli, 40g pomodori rossi, 50g tonno, 40g fior di latte, 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 INSALATE