



MANGIA  
IN  
MENZA

MENÙ DEL GIORNO  
PRANZO

PRENDI  
E  
VAI

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

DOMENICA

## PIATTI UNICI

### Poke bowl sgombro e cetrioli

80g riso, 50g sgombro, cetriolini, 30g carote, 30g mais, limone, prezzemolo, sale iodato e salsa di soia q.b  
**Kcal:580**

## INSALATONE

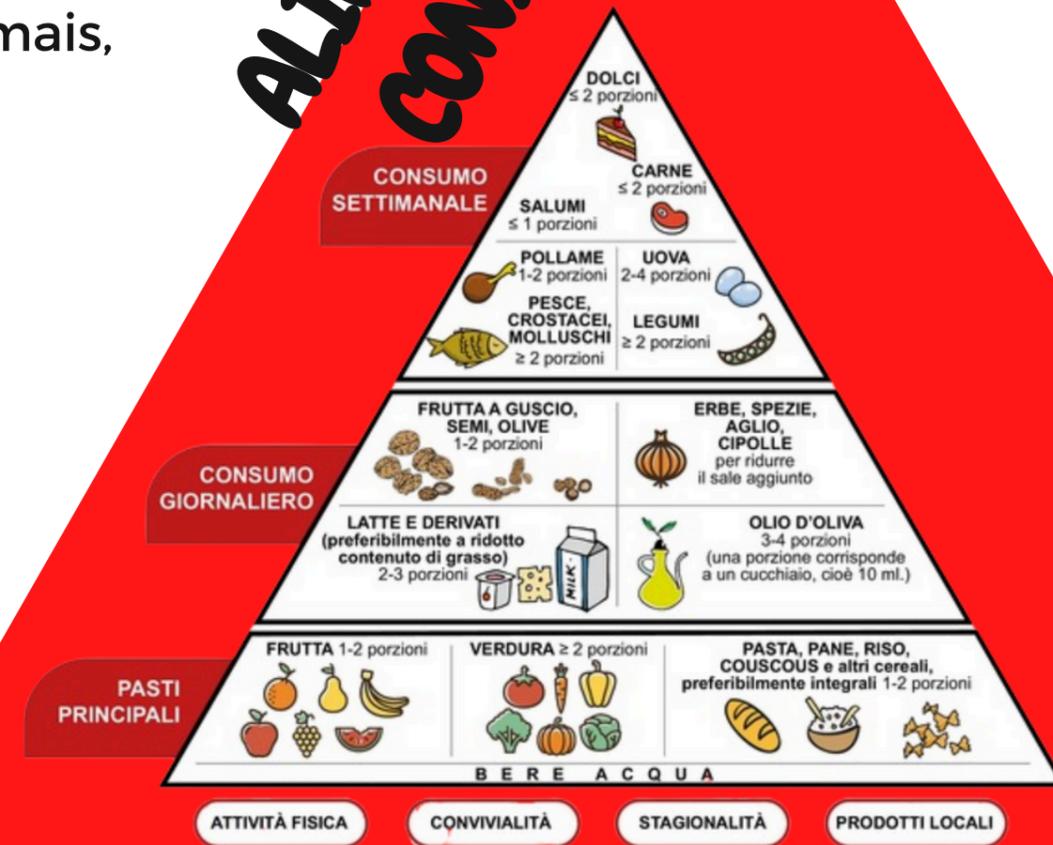
### Insalata di tonno

100g tonno, 80g lattuga, 100g pomodorini, 30g olive denocciolate, 80g pane, 10g olio e.v.o.  
**Kcal:589**

### Insalata di mozzarella

80g lattuga, 80g mozzarelline ciliegine, 30g mais, 100g pomodorini, 30g olive denocciolate, 80g pane, 10g olio e.v.o.  
**Kcal:655**

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'!