



MANGIA  
IN  
MENZA

## MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI  
E  
VAI

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

### PRIMI PIATTI

#### Cannelloni ricotta e spinaci al pomodoro

80g Pasta per cannelloni, 100g ricotta, 80g spinaci, 100g pomodoro pelato (conv.ita), 10g parmigiano, 10g olio e.v.o., uovo, latte intero, farina, burro, sale iodato, spezie, aromi q.b. **Kcal:800**

**\*Può contenere soia , pesce , arachidi , frutta a guscio , sedano , semi di sesamo , solfiti , lupini , molluschi , senape**

#### Pasta fredda all'ortolana

90g pasta, 60g melanzane (conv.ita), 50g peperoni, 40g piselli\*, 50g pomodori freschi, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal: 513**

### SECONDI PIATTI

#### Salsiccia di pollo e tacchino agli aromi

180g salsiccia (Pollo, tacchino, suino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi q.b. **Kcal:283**

#### Filetto di merluzzo all'acqua pazza

150g filetto di merluzzo, 60g pomodorini freschi, 10g olio e.v.o., sale iodato, origano, peperoncino, prezzemolo q.b. **Kcal:212**

### CONTORNI

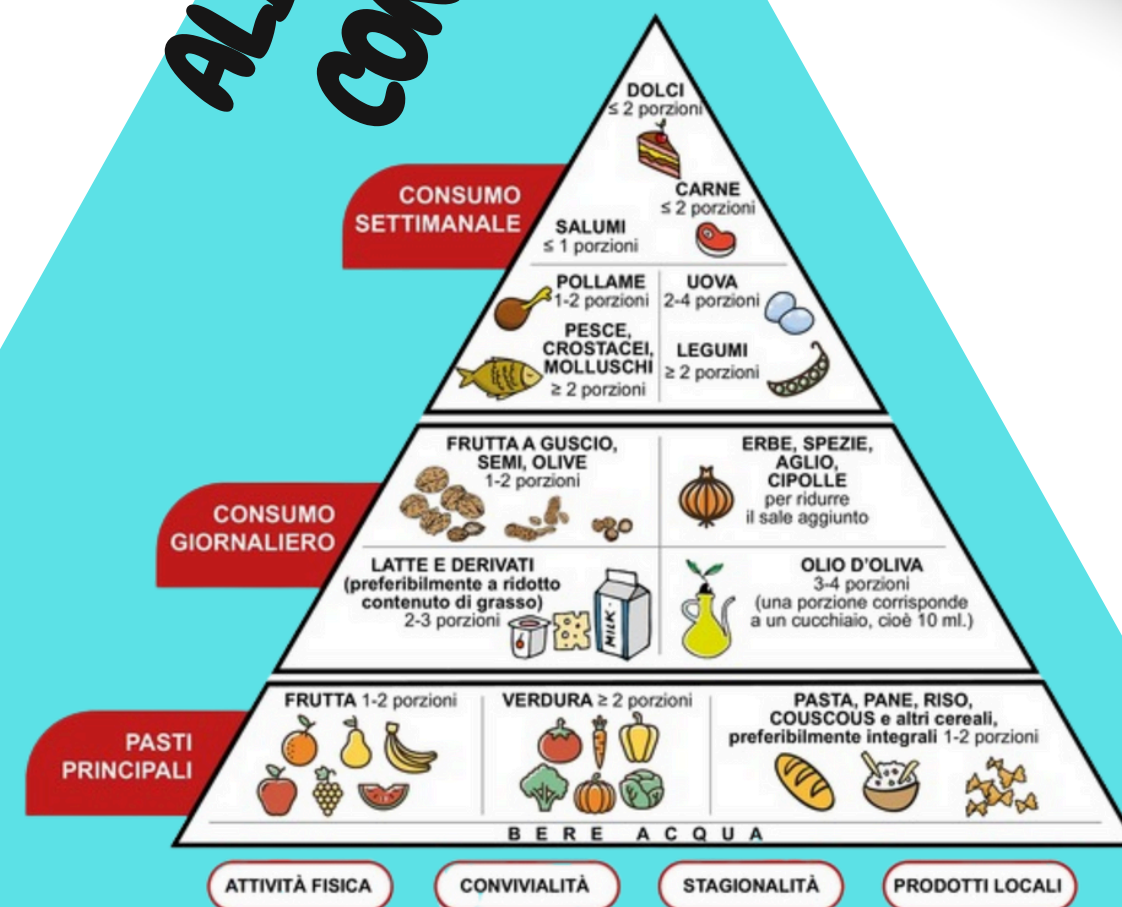
#### Pomodori all'insalata

200g pomodori freschi (conv.ita), 10g olio e.v.o., basilico, sale iodato q.b. **Kcal:319**

#### Carote baby all'aceto

150g carote baby, aceto di vino, origano e sale iodato q.b. **Kcal:110**

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'!

SABATO