



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Pasta al forno

90g pasta, 30g mozzarella, 20g formaggio, 30g carne bovino, 30g carne suino, 150g pomodoro, 10g olio e.v.o., latte, burro, vino (solfiti), sedano, carote, cipolla e sale iodato q.b. **Kcal:749**

### Pasta e broccoli

90g pasta, 150g broccoli, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino q.b. **Kcal:435**

### Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g olio e.v.o., 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

## SECONDI PIATTI

### Spiedini al forno

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

### Orata al limone

220g orata, 10 g di olio e.v.o., limone, sale iodato, prezzemolo, aglio q.b. **Kcal: 296**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Insalata mista

10g mais, 50g pomodori, 30g lattuga, 20g carote, (CONV.ITA) 15g radicchio, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:128**

### Fagiolini all'origano

100g Fagiolini (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., origano, aceto, aglio, sale iodato q.b. **Kcal:114**

## PIZZE

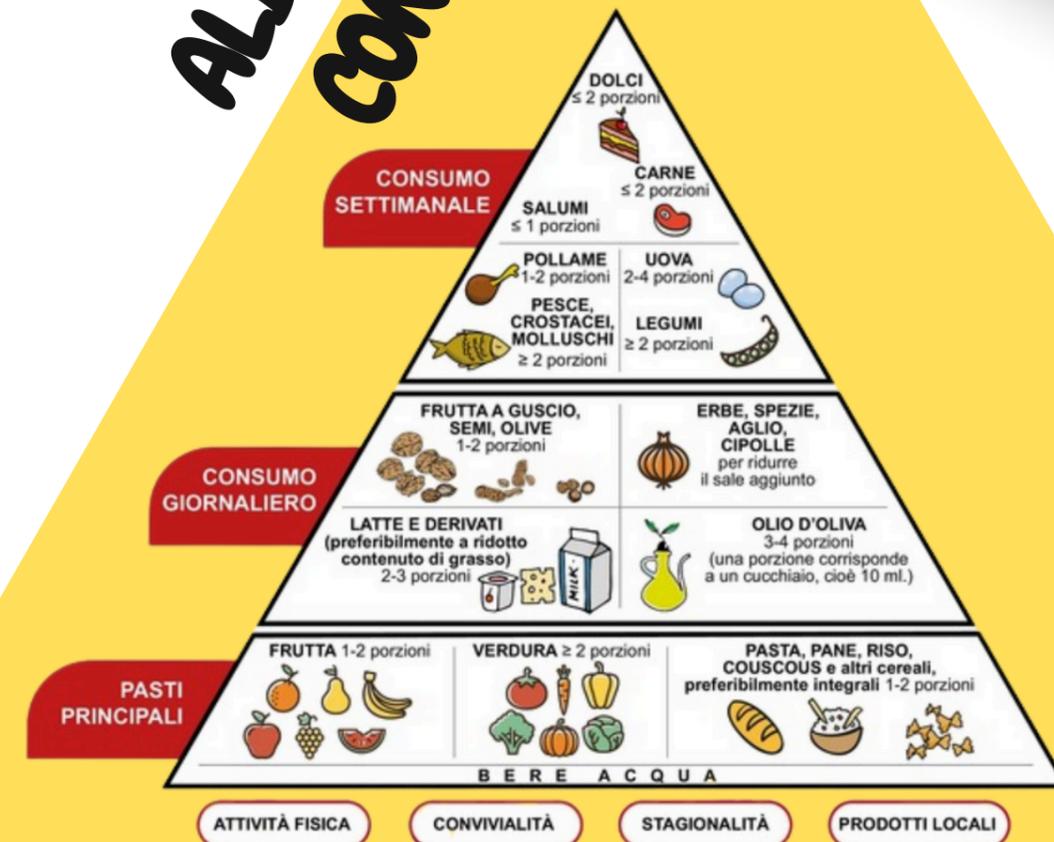
### MARGHERITA

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**

### DIAVOLA

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Sugo cotto, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio evo, sale iodato **Kcal: 750**

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