



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

PRANZO

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Pasta all'insalata

90g pasta, 90g pomodoro, 30g ortoriso (sedano, solfiti), 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:443**

Pasta al pomodoro

90g pasta, 150g pomodoro (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio q.b. **Kcal:448**

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

Salsiccia di suino agli aromi

150g Suino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi q.b. **Kcal:540**

Persico al limone

200g Pesce, 10g olio e.v.o., sale iodato , aglio , prezzemolo, limone q.b. **Kcal:260**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate al forno

100g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi q.b. Kcal:174

Spinaci al naturale

100g spinaci (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. Kcal:125

PIZZE

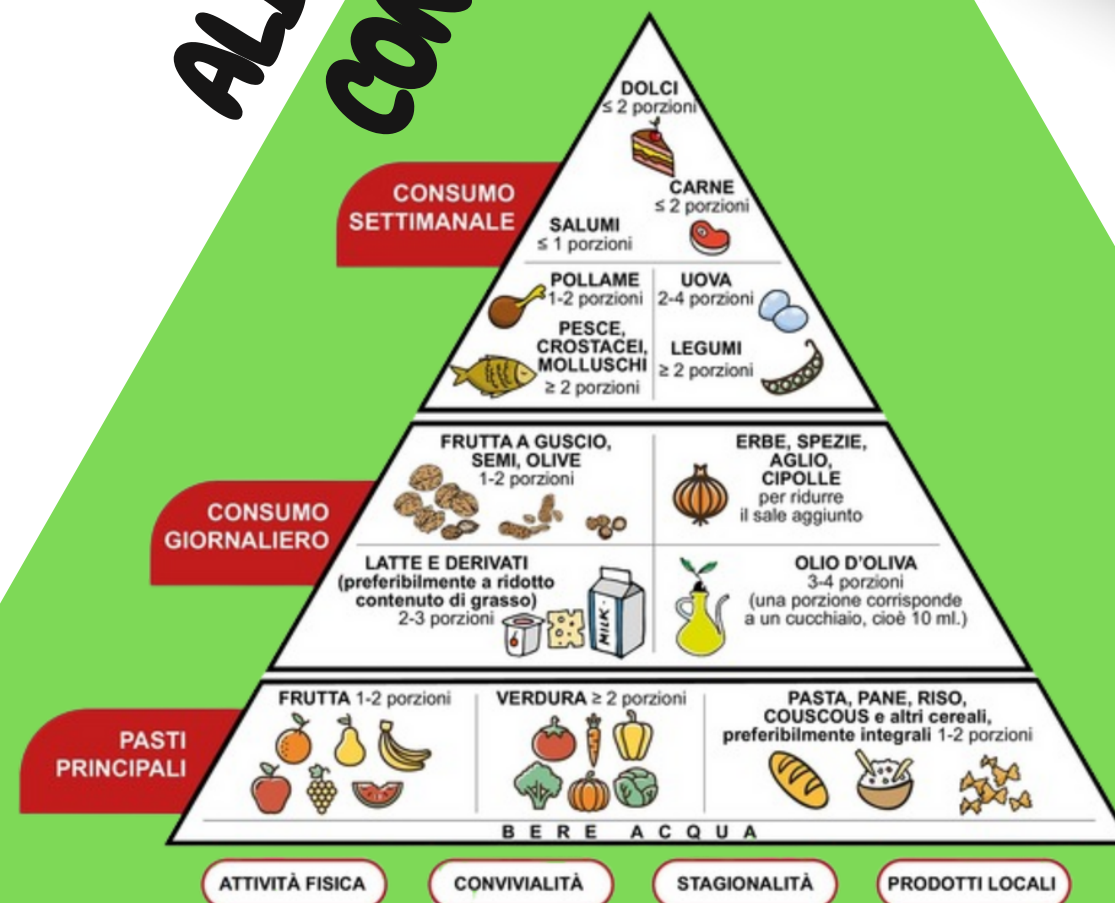
MARGHERITA

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

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

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'!

GIOVEDÌ