



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO CENA

PRENDI  
E  
VAI

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

## PRIMI PIATTI

### Pasta pesto e pomodoro

90g pasta, 10g frutta a guscio, 100g pomodoro (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato, latte, basilico, aglio q.b. **Kcal:480**

### Insalata di farro

90 g farro, 40 g pomodorini (conv. ITA), 50g carote, 50g mais, 15g olive, 70g tonno, 5 g olio e.v.o (BIO), sale iodato, basilico **Kcal:325**

### 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

### Cosciotto di pollo al forno

200g pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o. , sale iodato , aglio , aromi , q.b. **Kcal:361**

### Merluzzo alla pizzaiola

150g merluzzo, 100g pomodoro (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato, origano, aglio q.b. **Kcal:239**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Fagiolini all'aceto

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

### Pomodori all'insalata

100g pomodori, 10g olio e.v.o., origano , basilico e sale iodato q.b. **Kcal:109**

## PIZZE

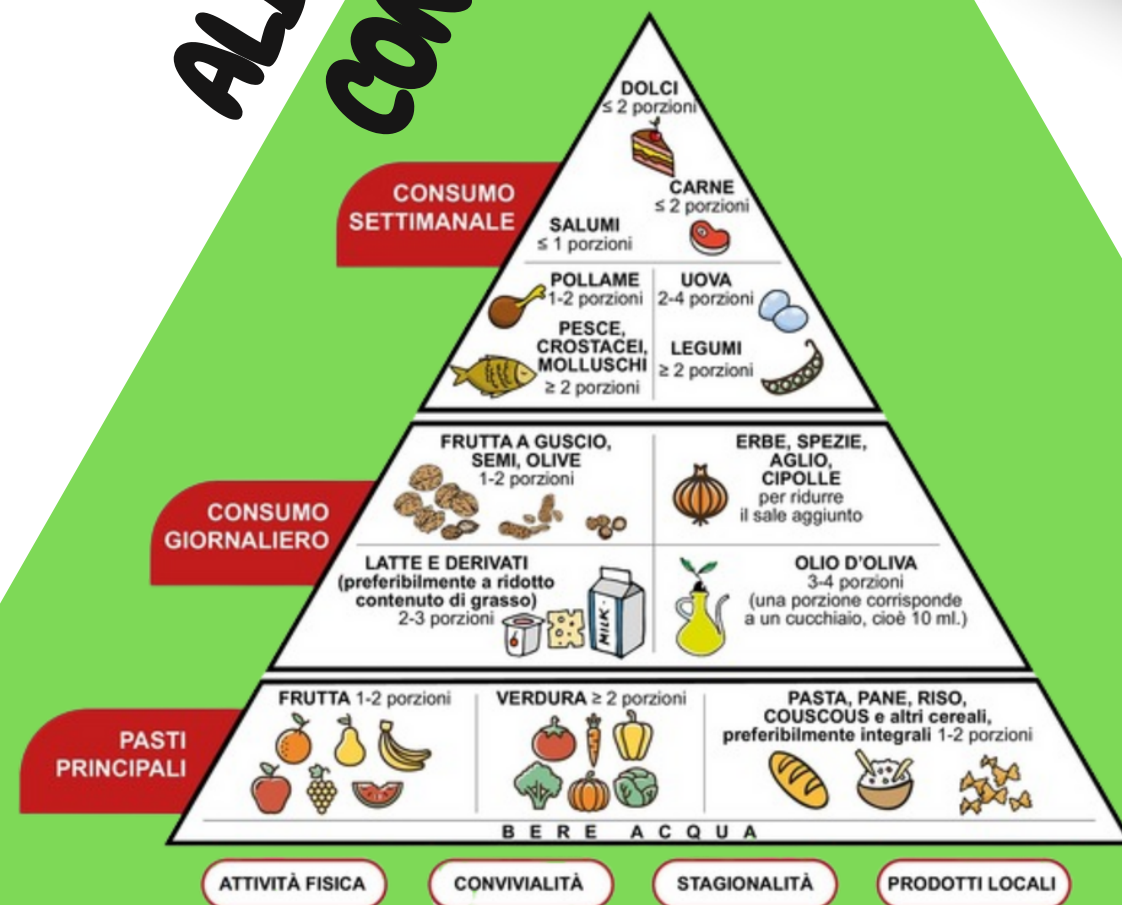
### MARGHERITA

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'!