



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Riso all'insalata

90g riso, 90g pomodoro, 30g ortoriso (sedano, solfiti), 70g tonno, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:520**

Pasta al pesto

80g pasta, 30g pesto di basilico (frutta a guscio e latte **Kcal:429**)

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

Spiedini alla griglia

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

Pesce spada con salsa al limone

200g pesce spada , 10g olio e.v.o., limone, sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:329**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata mista

40g lattuga (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g mais, 20g carote, sale iodato q.b. **Kcal:117**

Spinaci al formaggio

100g spinaci, 10g olio e.v.o., sale iodato, formaggio q.b. **Kcal:149**

PIZZE

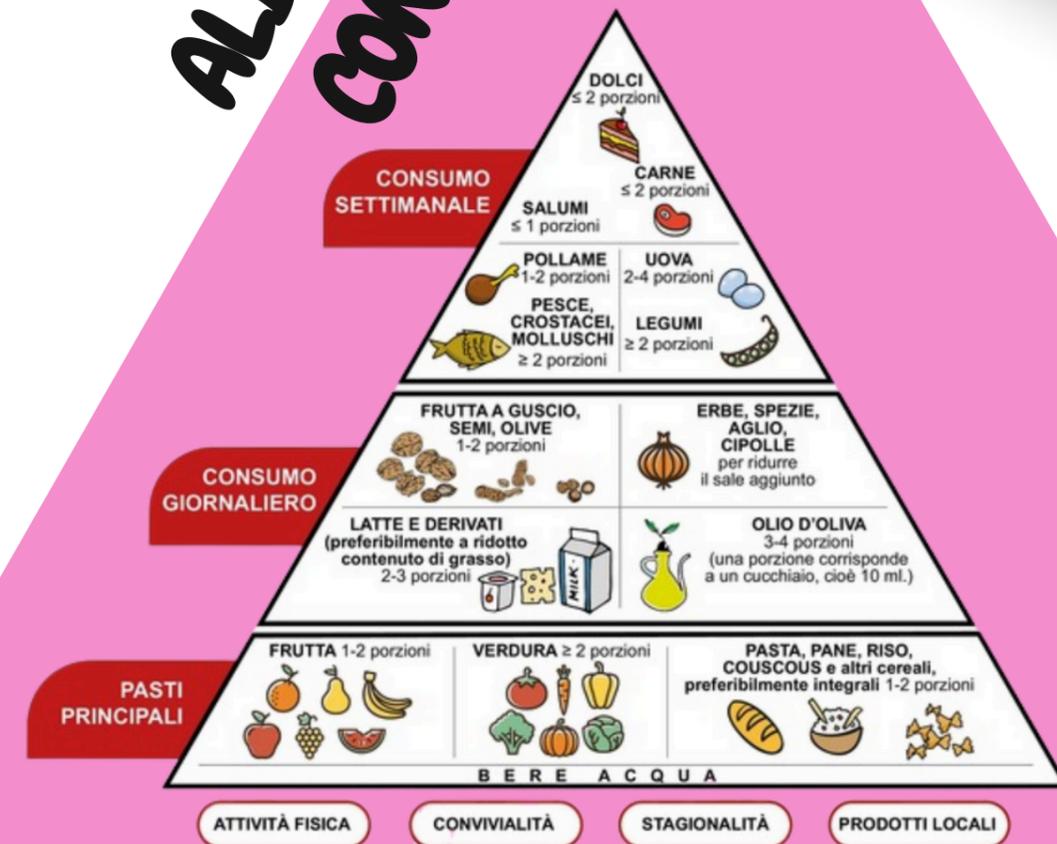
MARGHERITA

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**

BIANCA AL COTTO

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 5g olio evo, sale, basilico **Kcal: 716**

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'!

VENERDI