



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Sedanini cavolfiori parmigiano e provola al forno

90g Pasta (BIO), 10g olio e.v.o., 40 gr provola (CONV.ITA), burro, farina, 200g cavolfiore (CONV.ITA) 10g parmigiano, 25g burro, 25g farina, latte, formaggio, sale iodato, pepe, aglio q.b. **Kcal:1020**

Pennette all'arrabbiata

90g pasta (BIO), 200g pomodoro (CONV.ITA), 15g olio e.v.o., aglio, sale iodato, peperoncino, aglio e prezzemolo q.b. **Kcal:566**

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

Frittata farcita

120g uova (BIO), 60 gr patate, 100g zucchine (CONV.ITA), 10g parmigiano, 15g olio e.v.o., sale iodato, pepe q.b. **Kcal:382**

Platessa panata

200gr pesce*, 10g olio girasole, pan grattato, formaggio, aromi, sale iodato q.b. **Kcal:250**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Finocchi all'insalata

200g Finocchi (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., pepe q.b. **Kcal:116**

Spinaci e mozzarella

1200g spinaci*, 10g olio e.v.o., 20g mozzarella (CONV.ITA), sale iodato q.b. **Kcal:220**

PIATTI UNICI

Poke bowl salmone e finocchi

80g Riso basmati (BIO) (, salsa di soia, sale iodato, 10g olio e.v.o., 80 gr salmone*, 100g finocchi (CONV.ITA), 100g pomodori (CONV.ITA), 30g mais (CONV.ITA), 30g carote (CONV.ITA), 30g OLIVE **Kcal:520**

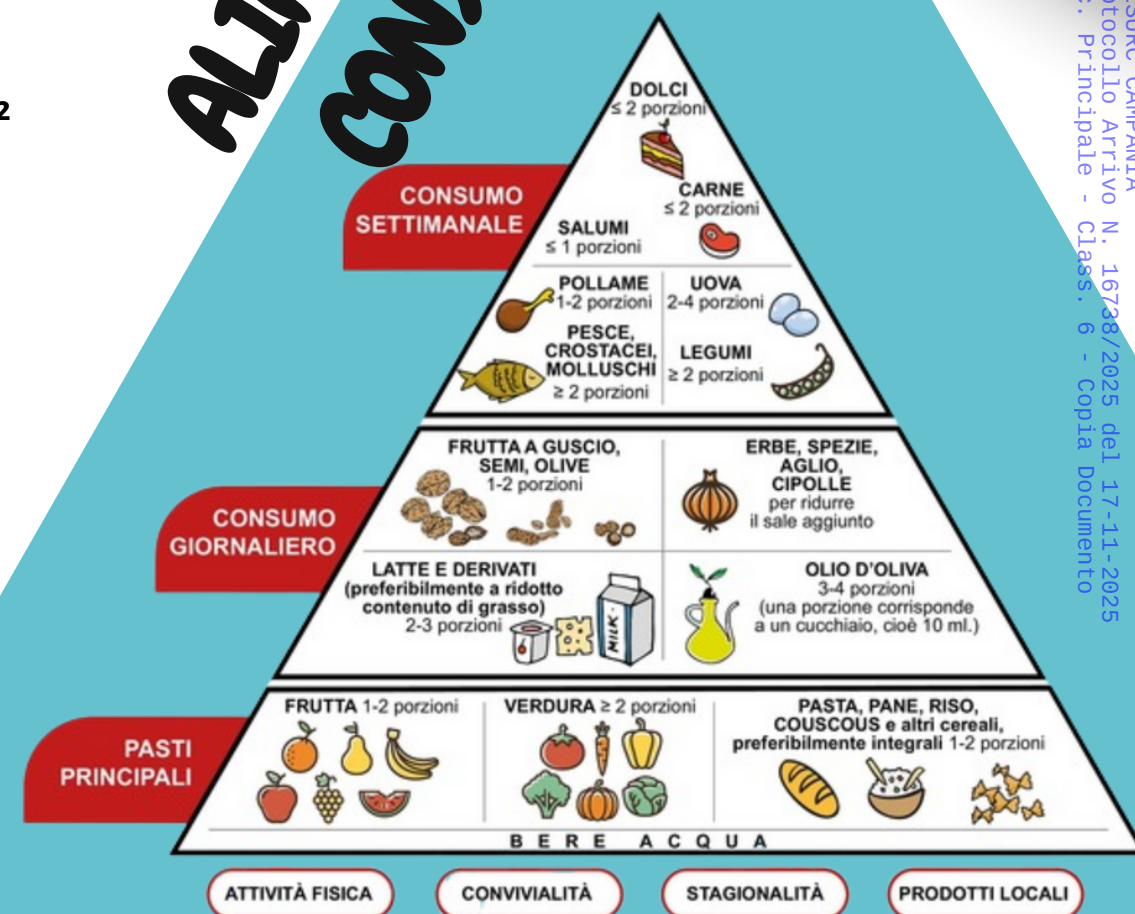
Cous cous con verdure

80g cous cous (CONV.ITA), 200g (melanzane, zucchine, peperoni, pomodori (CONV.ITA)) sale iodato, olio e.v.o. basilico **Kcal:450**

Zuppa di fagioli e crostone all'aglio

50g fagioli (CONV.ITA), 10g aglio, 20g olio e.v.o., fiocchi di patate q.b., sale iodato, 70g pane (CONV.ITA) **Kcal:568**

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'!



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL LUNEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

LE PIZZE

Napoletana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), sale iodato, 10 g olio e.v.o., aglio, origano
Kcal: 750

Margherita

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), 80 g fior di latte, 10 g sale iodato, olio e.v.o., origano, basilico
Kcal: 950

Broccoli e salsiccia

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g Broccoli, 40g salsiccia, 40g fior di latte, aglio, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 763

Wurstel e patatine

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 40g wurstel, 40g patatine, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 769

Capricciosa

200g base pizza (180g di farina, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 30g salame dolce, 50g funghi, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 685

IL PANINO

Panino wurstel e patatine

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50 g wurstel, 40 g patatine
Kcal: 600

IL CALZONE

Calzone broccoli e salsiccia

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g mozzarella, 100g broccoli, 100g salsiccia
Kcal: 970

LE INSALATE

Mozzarella

Lattuga (150 g) (conv. ITA), mozzarelline ciliegine (50 g), mais (50 g), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 550

Tonno

Lattuga (150 g) (conv. ITA), tonno all'olio (50 g), pomodorini (90 g) (conv. ITA), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 620

Sfiziosa

Lattuga (150 g) (conv. ITA), carciofini (15 g) (conv. ITA), pecorino (7 g), mais (30 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 640

Cesar salad

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (90 g) (conv. ITA), petto di pollo (50 g) (conv. ITA), mais (30 g), grana a scaglie (7 g) (DOP), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 660

Greca

Lattuga (150 g) (conv. ITA), pomodorini (80 g) (conv. ITA), feta (50 g), cetrioli (30 g), cipolla (15 g), olive denocciolate (15 g), pane (80 g)
Kcal: 640

Caprese

pomodoro (100 g) (conv. ITA), mozzarella (100 g), crackers (80 g)
Kcal: 530

PIZZERIA

INSALATONE

ADISUR CAMPANIA
Protocollo Arrivo N. 16738/2025 del 17-11-2025
Doc. Principale - Class. 6 - Copia Documento