



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

#### Pasta e lenticchie

90g pasta (BIO), 100g lenticchie (CONV.ITA), 5g aglio, 10g olio e.v.o., 50g sedano, sale iodato q.b. **Kcal:783**

#### Pennette al tonno

90g pasta(BIO), 100g tonno, 100g pomodoro (Conv.ita), 10g olio e.v.o., 5g aglio, prezzemolo, sale iodato q.b. **Kcal:590**

#### 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

#### Provola alla pizzaiola

150g provola, 100g pomodoro (Conv.ita), 10g olio e.v.o., origano, sale iodato q.b. **Kcal:523**

#### Fettuccine di totano in umido

200g totano\*, 150g patate, 100g pomodoro, 10g olio e.vo., 10g capperi, 30g olive, peperoncino, sale iodato q.b. **Kcal:435**

#### Petto di pollo ai ferri

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

### CONTORNI

#### Broccoli alla barese

200g broccoli (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, acciughe, peperoncino, aglio, **Kcal:190**

#### Insalata verde al limone

150g Iceberg, 10g olio e.v.o., 30ml succo di limone, 50g rucola, 50 radicchio, sale iodato q.b. **Kcal:147**

### PIATTI UNICI

#### Poke bowl gamberetti e feta

80g Riso basmati (BIO), 10g olio e.v.o., aceto di riso, prezzemolo, 80g pomodori (CONV.ITA), 30g mais, 50g(CONV.ITA), carote, 15g olive, 40g feta, 50g gamberetti\*, 15ml salsa di soia, sale iodato q.b. **Kcal:510**

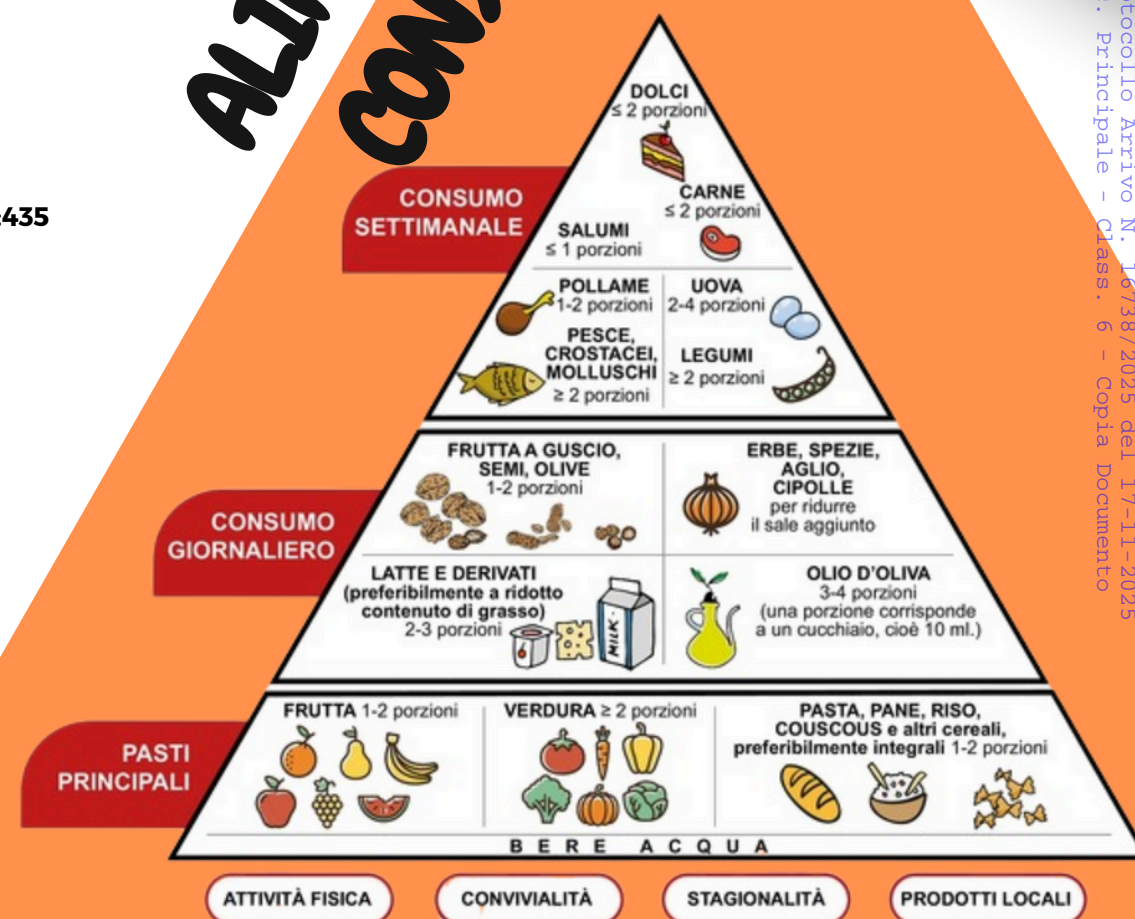
#### Zuppa di farro con zucca, funghi e crostone

60g Farro, 150g zucca (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., 40g patate (CONV.ITA), 50g funghi (CONV.ITA), 100g pomodoro, 100g pane, sale iodato, peperoncino, prezzemolo **Kcal:517**

#### Crudo di parma mozzarella e bruschetta

80g crudo (NAZIONALE), 100g Mozzarella (CONV.ITA), 50g Crostone di pane **Kcal:633**

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'!

MARTEDI



MANGIA  
IN  
MENZA

# PIZZE E INSALATE DEL MARTEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI  
E  
VAI

## LE PIZZE

### Napoletana

200 g base pizza\*, 70 g Pomodoro, aglio, origano, 5 g olio evo, sale

**Kcal:535**

### Margherita

200 g base pizza\*70 g Pomodoro, 80 g fior di latte, 5 g olio evo, sale

**Kcal:746**

### Bronte

200 g base pizza\*, 10 g Pistacchio,40 g mortadella, 40 g fior di latte, 5 g olio evo e sale

**Kcal:754**

### Bianca al cotto

200 g base pizza\*, 50g prosciutto cotto, 50g fior di latte, 5g olio evo

**Kcal:704**

### Siciliana

200 g base pizza\*, 100g pomodoro, 100g melanzane, 50g fior di latte, 5 g olio evo

**Kcal:676**

\*180 g di farina, 1 g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.)

## IL PANINO

### Mortadella e stracciata di bufala

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50 g mortadella, 50 g stracciata di bufala, 30g pomodori secchi (può contenere tracce di soia e senape)

**560 kcal**

## IL CALZONE

### Prosciutto cotto

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 50g prosciutto cotto, 50g mozzarella (può contenere tracce di soia o senape), 5g olio evo, sale iodato

**Kcal:704**

## 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