



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Gnocchi alla sorrentina

250g gnocchi, 100g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 5g aglio, 100g mozzarella (CONV.ITA), basilico, sale iodato q.b. **Kcal:785**

Risotto zafferano e gorgonzola

80g Riso(BIO), 30g gorgonzola, 10g parmigiano (DOP),burro sedano, carote, cipolle, panna, latte, zafferano, sale iodato q.b.**Kcal:580**

Zuppa zafferano e gorgonzola

80g Riso(BIO), 30g gorgonzola, 10g parmigiano (DOP),burro sedano, carote, cipolle, panna, latte, zafferano, sale iodato q.b. **Kcal:580**

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

Polpette al sugo

150g polpette di bovino (CONV.ITA), aglio, olio e.v.o., 50g pomodoro (CONV.ITA),40g mozzarella (CONV.ITA), 10g formaggio, 30g pangrattato (CONV.ITA) **Kcal:360**

Arrosto di suino al ramerino

150g carne suina (CONV.ITA),,30g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o. rosmarino, sedano, carote, cipolle, vino bianco, sale iodato, , aromi q.b. **Kcal:321**

Salmone al pane saporito

150g salmone*, 50g pane, 5g aglio, 50ml vino bianco, 30g rucola,10g olio e.v.o., aromi, sale iodato, pepe, capperi q.b.**Kcal:458**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Cavolfiore gratinato

200g cavolfiore (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., pepe, latte, farina, burro,10g formaggio (CONV.ITA) **Kcal:189**

Piselli in umido

200g piselli*, 50g pancetta, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino **Kcal:455**

Insalata e finocchi

150g iceberg (CONV.ITA), 10g olio e.v.o.,100g finocchi (CONV.ITA), sale iodato q.b. **Kcal:131**

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**

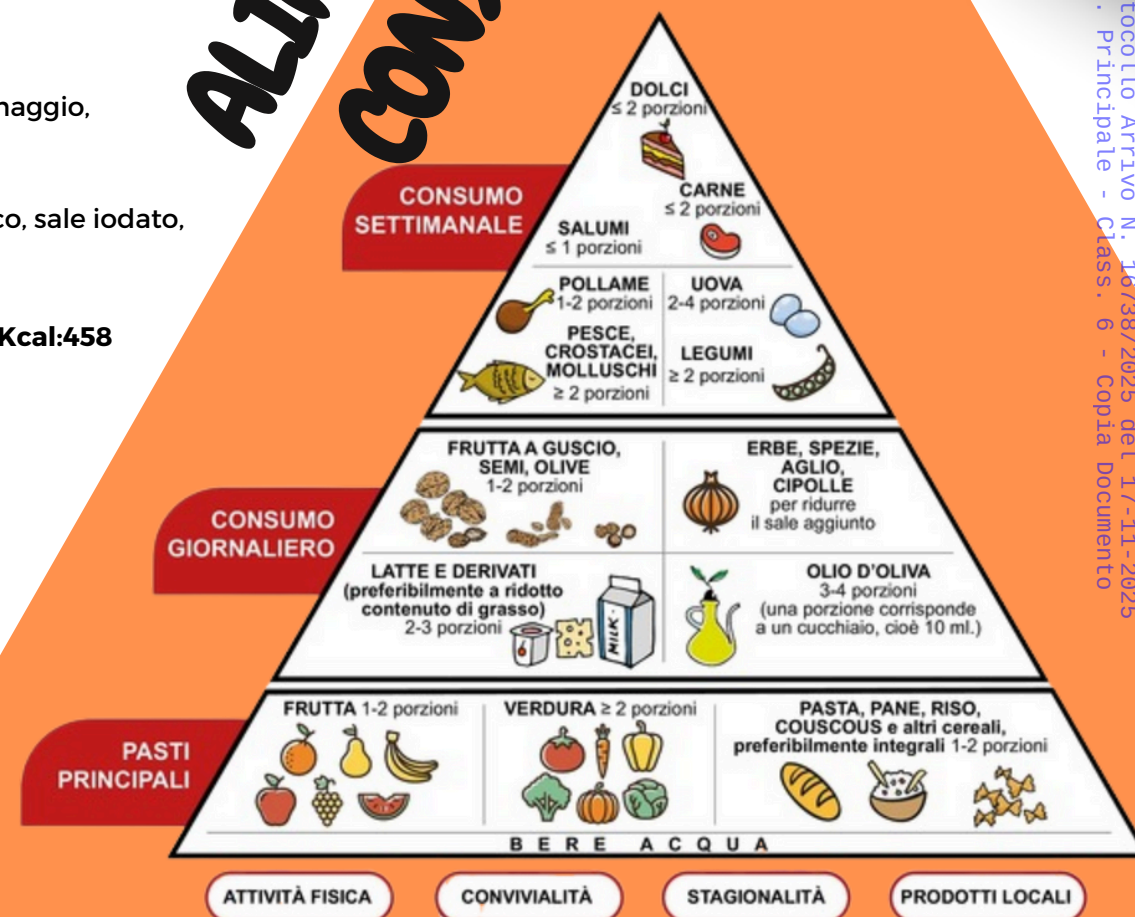
Zuppa di farro con zucca, funghi e crostone

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'!

MARTEDÌ



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