



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

CENA - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Tortiglioni con crema di broccoli

100g pasta (bio), 200g broccoli (conv.ita), 5g aglio, 20g grana, peperoncino q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:667**

Zuppa di ceci

80g ceci secchi (conv.ita), 5g aglio, prezzemolo q.b., fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:517**

Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o. (BIO), 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

Bocconcini di pollo alle verdure

150g pollo (conv.ita), 100g piselli*, 150g patate (conv.ita), 20g carote, 10g sedano, 10g cipolle, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:518**

Scorfano alle olive

200g scorfano*, 50g pomodoro (CONV.ITA), 15g olive, sale iodato, 10g olio e.v.o., prezzemolo, aglio **Kcal:300**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Melenzane alla griglia

200g melenzane (conv.ita), aceto q.b., 5g aglio, prezzemolo q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:143**

Broccoletti gratinati

200g broccoli (conv.ita), 10g formaggio, 250ml latte, 25g burro, 25g farina, 15g pane grattugiato, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:110**

PIATTI UNICI

Poke bowl salmone e finocchi

80g riso basmati, 120g salmone, 20ml salsa di soia, 50g finocchio, 40g mais, 20g carote, 50g pomodori, 20g olive, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:778**

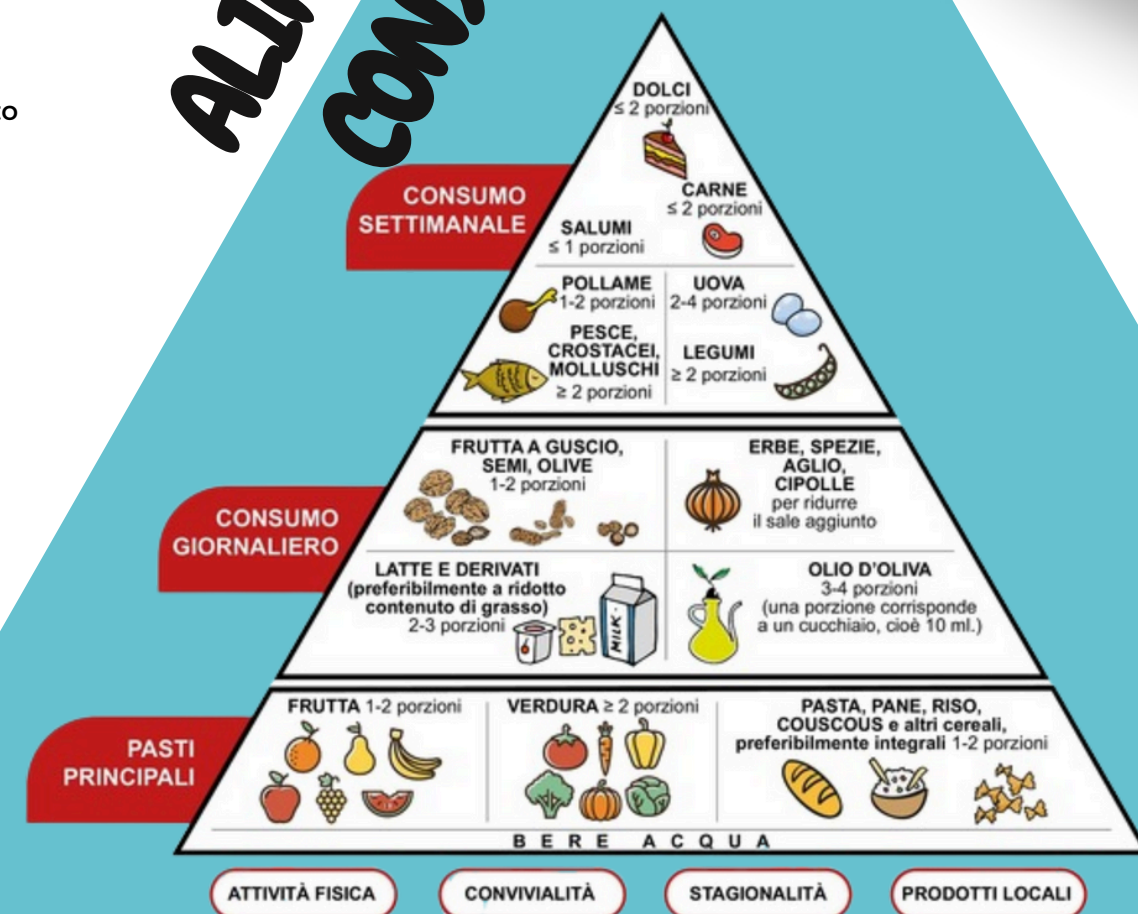
Zuppa di lenticchie e crostone

60g lenticchie secche, 80g pane, 5g aglio, 10g sedano, 100ml passata di pomodoro, fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:661**

Cous cous con verdure

100g cous cous, 100g melanzane, 100g peperoni, 50g pomodori, basilico q.b., 15 ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:550**

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'!

LUNEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

LUNEDÌ - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

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

LE PIZZE

Napoletana

200g base pizza*, 80 g passata di pomodoro,
sale iodato, 10 g olio e.v.o., aglio, origano
Kcal: 750

Margherita

200g base pizza*, 80 g passata di pomodoro,
80 g fior di latte, 10 g sale iodato, olio e.v.o.,
origano, basilico
Kcal: 950

Broccoli e salsiccia

200g base pizza*, 50g Broccoli, 40g salsiccia,
40g fior di latte, aglio, 5g olio e.v.o., sale iodato
Kcal: 763

Wurstel e patatine

200g base pizza*, 40g fior di latte, 40g wurstel,
40g patatine, 5g olio e.v.o., sale iodato
Kcal: 769

Siciliana

200g base pizza, 100g pomodoro, 100g
melanzane, 50g fior di latte, 5 g olio e.v.o.
Kcal: 676

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),
crakers (80 g)
Kcal: 530

PIZZERIA

INSALATONE