



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

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

100g pasta (bio), 5g aglio, prezzemolo q.b., peperoncino q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:490**

Risotto zucchine e gamberetti

80g riso (bio), 200g zucchine (conv.ita), 150g gamberetti*, 20g carote, 10g cipolla, 10g sedano, 5g aglio, prezzemolo q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:560**

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

Merluzzo gratinato alle olive

150g merluzzo*, 30g pane grattugiato, 30g riso, 30g olive, aromi q.b., vino bianco q.b. (circa 10ml), prezzemolo q.b. 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:494**

Polpette di pomodoro alla sorrentina

150g carne (conv.ita), 100g passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 50g mozzarella, 5g pane grattugiato, 10g formaggio, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:539**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Cicoria saltata

200g cicoria (CONV.ITA), sale iodato q.b. ,10g olio e.v.o., peperoncino, aglio q.b. **Kcal:125**

Carote al vapore

150g carote, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:196**

PIATTI UNICI

Poke bowl tonno e ravanelli

8100g riso basmati (bio), 80g tonno all'olio sgocciolato, 50g mais, 50g rucola, 40g carote, 30g ravanelli, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:764**

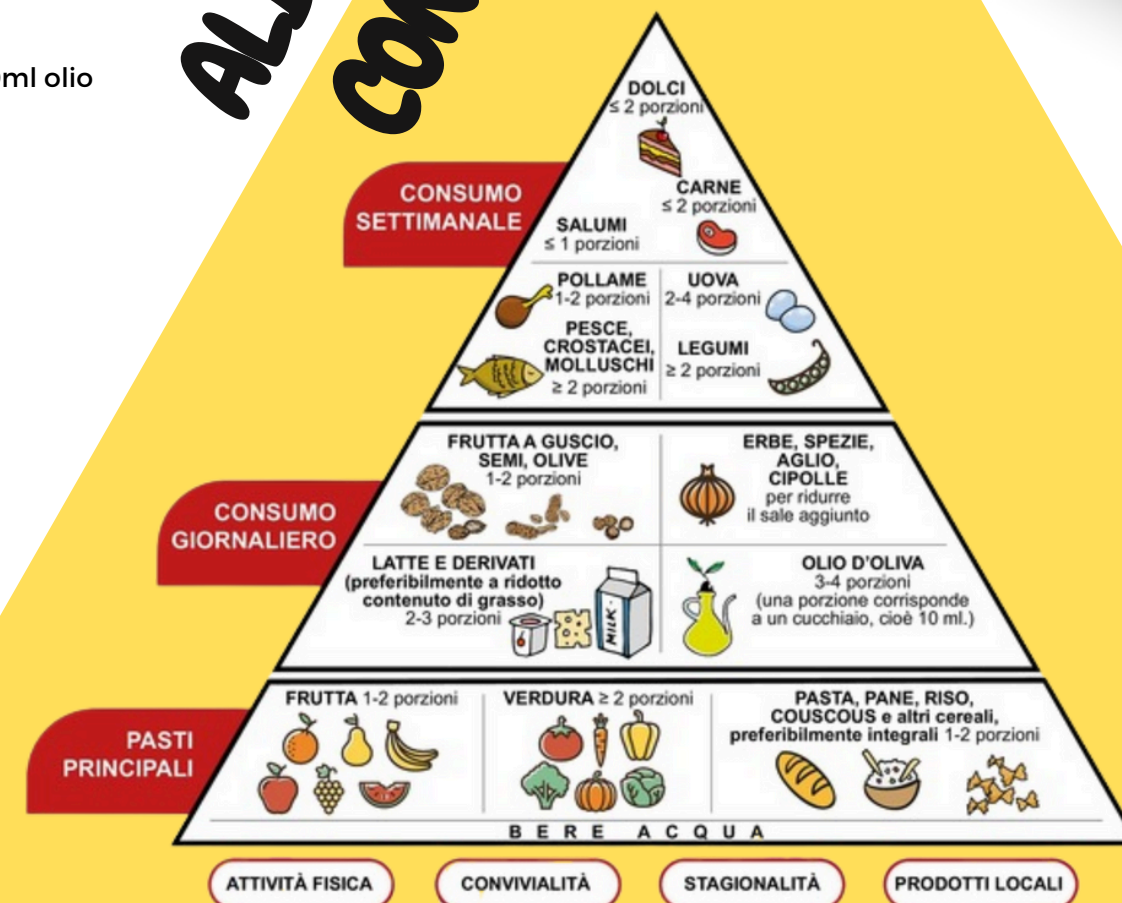
Zuppa di legumi e cereali e crostone

15g fagioli (CONV.ITA), 15g lenticchie (CONV.ITA), 15g ceci, sedano, carote*, cipolle q.b.; 40g patate (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), 40g farro, 50g pane **Kcal:566**

Poke bowl con farro pomodorini e feta

100g farro, 10g olio e.v.o., 150g pomodorini (conv.ita), 80g feta, sedano, sale iodato, basilico q.b. **Kcal:679**

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'!

MERCOLEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

MERCOLEDI - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

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

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

Nduja

200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, 60 g fior di latte, nduja, 5 g olio evo, sale iodato, salame piccante q.b. (può contenere tracce di senape o soia)
Kcal:696

Ortolana

200 g base pizza*, 20 g Zucchine, 20 g melanzane, 20 g peperoni, 40 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
Kcal:639

Funghi e salsiccia

200 g base pizza*, 30 g Salsiccia, 40 g funghi champignon, 40 g fior di latte, basilico, 5 g olio evo, sale
Kcal:662

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

IL PANINO

Rucola, pomodorini secchi e grana

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 40g pomodorini secchi, 30g grana (può contenere soia o senape)
Kcal:462

IL CALZONE

Mozzarella e pomodoro

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 100g pomodoro, 50g mozzarella
Kcal:652

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