



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Pennette alle tre "P"

80g riso (bio), 150g patate (cov.ita), 20g carote, 10g cipolla, 10g sedano, 5g aglio, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:645**

Risotto con radicchio e gorgonzola

80g riso, 50g gorgonzola, 100g radicchio, 10g formaggio, 10ml olio e.v.o., 10g burro, sedano, carote, cipolla e sale iodato q.b. **Kcal:672**

Zuppa di lenticchie

80g lenticchie secca, 10g sedano, 5g aglio, 100g passata di pomodoro, fiocchi di patate q.b. circa 15 g, 10ml olio evo, sale iodato **Kcal:445**

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

Spiedini al forno

180g spiedini di pollo e tacchino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aromi, sale iodato q.b. **Kcal:283**

Totani e patate alla napoletana

2100g totani*, 20g olive, 10g capperi, prezzemolo q.b., 150g passata di pomodoro (conv.ita), 150g patate (conv.ita), 5g aglio 5g, peperoncino q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:490**

Gateau di patate

200g patate (conv.ita), 50g salumi mix, 50g mozzarella, 10g formaggio, 1 uovo, 100ml latte, 15g fiocchi di patate, 20g pane grattugiato, 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 763**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate fritte

200g patate* (conv.ita), sale q.b., 10ml olio di girasole **Kcal:510**

Broccoli al limone

200g broccoli (conv.ita), limone q.b., 15ml olio evo, sale iodato **Kcal:191**

Spinaci saltati

200g spinaci, 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:208**

PIATTI UNICI

Pokè 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**

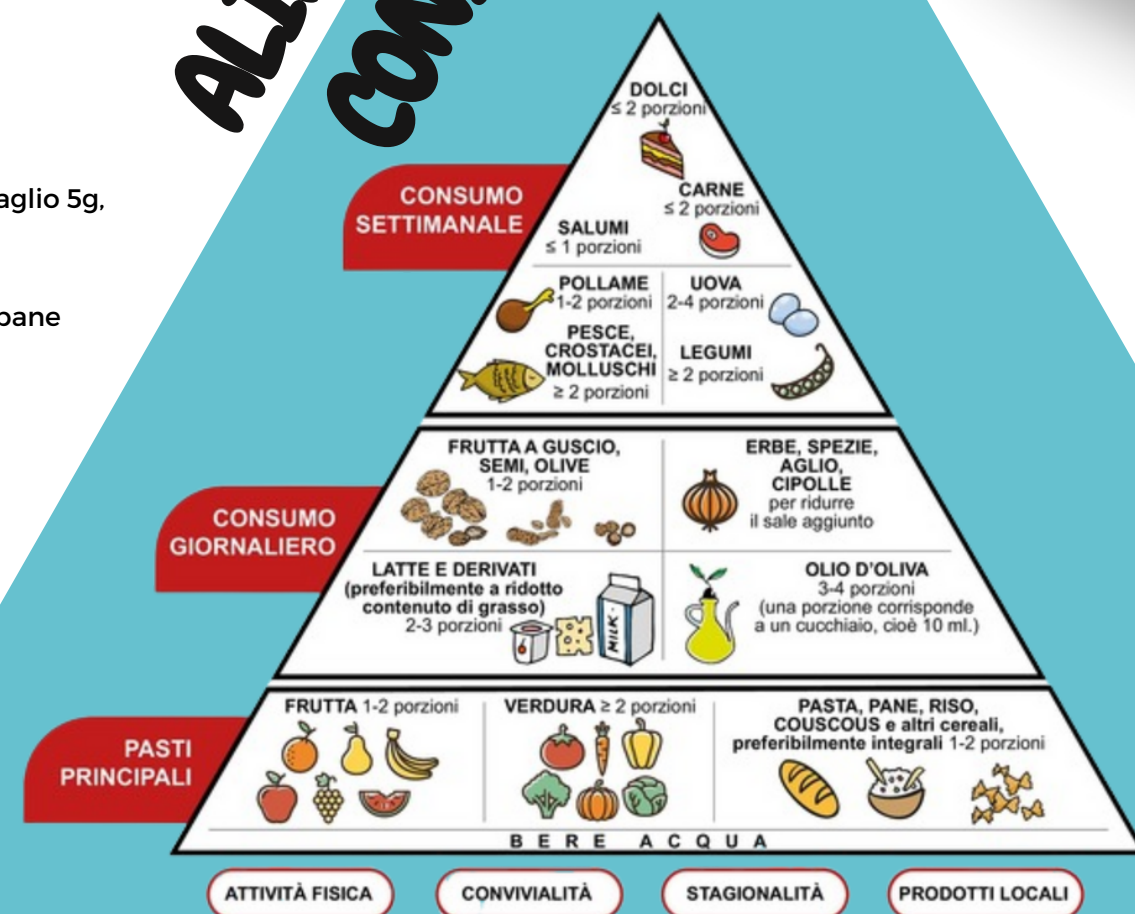
Zuppa di lenticchie e crostone

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), crackers (80 g)

Kcal: 530

PIZZERIA

INSALATONE