



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

Fusilli alla sorrentina

100g pasta (bio), 5g aglio, 200g passata di pomodoro (conv.ita), 20g formaggio grattugiato, 50g mozzarella, 15ml olio evo, sale iodato **Kcal:773**

Riso e patate

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**

Zuppa di ceci e patate

70g ceci secchi (conv.ita), 150g patate (conv.ita), prezzemolo q.b., 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:524**

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

Hamburger di pollo in crosta di zucchine e patate

150g hamburger (conv.ita), 100g zucchine (conv.ita), 100g patate (conv.ita), 10g formaggio, pepe q.b., 30g riso, 50g provola, 10g sedano, 20g carote, 10g cipolle, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:673**

Polpette di merluzzo in umido

100g merluzzo*, 10g pane grattugiato, 100g patate, 1 uovo, 10g formaggio, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 100g preparato per risotto, 5g aglio, prezzemolo q.b., pepe q.b., aromi q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:561**

Salsiccia di suino ali aromi

100g salsiccia (conv.ita), aromi q.b., 10ml olio e.v.o. **Kcal:395**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate gratinate al formaggio

150g patate (conv.ita), 15g formaggio, spezie q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:2575**

Friarielli saltati aglio e olio

200g friarielli (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio, peperoncino **Kcal:140**

Bieta al limone

200g bieta (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., limone **Kcal:129**

PIATTI UNICI

Pokè bowl gamberetti e feta

100g riso basmati (bio), 50g feta, 100g gamberetti*, 40g mais, 40g olive, 40g carote, 50g pomodori, prezzemolo q.b., 20ml salsa di soia, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:856**

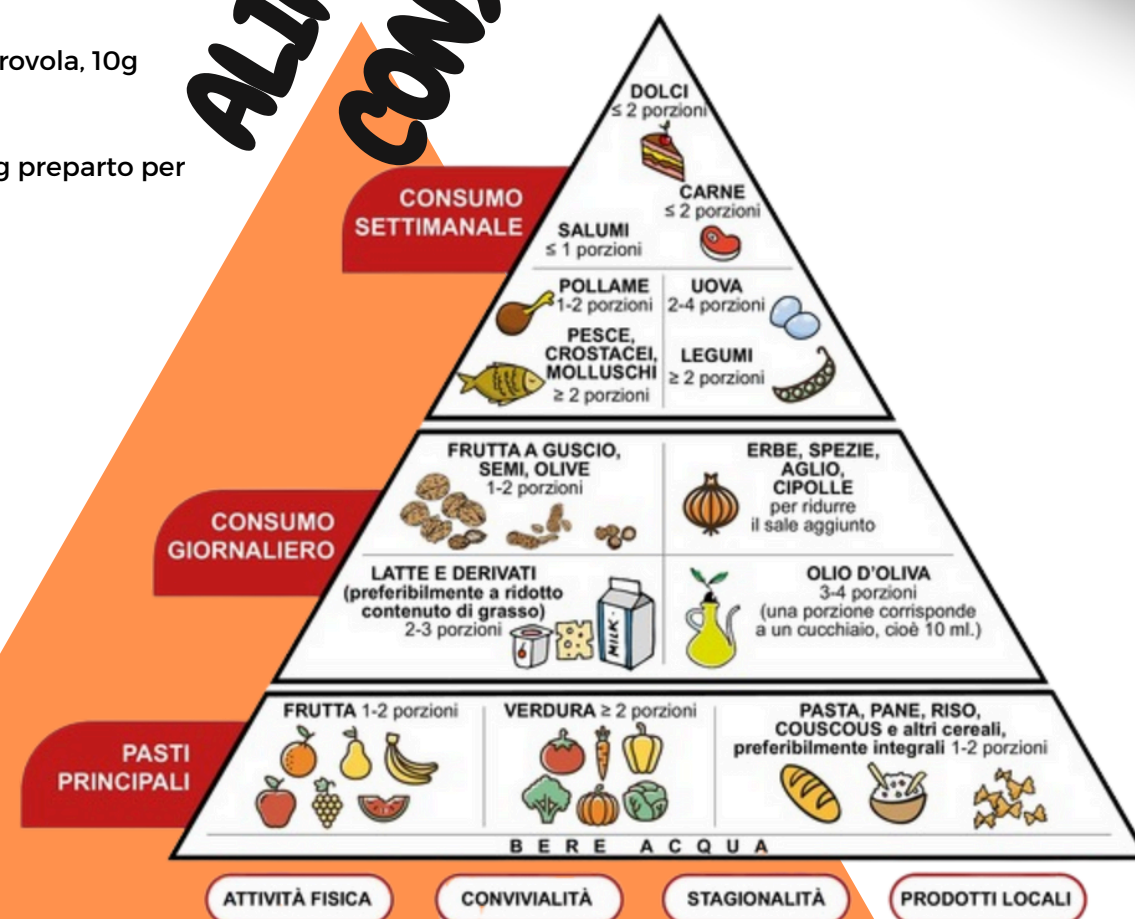
Zuppa di ceci e crostone

70g ceci secchi, 70g pane, prezzemolo q.b., 5g aglio, fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:634**

Crudo di parma, mozzarella e bruschetta

50g prosciutto crudo di parma, 100g mozzarella di bufala, 100g pane, 10ml olio e.v.o. **Kcal:824**

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'



MANGIA
IN
MENZA

MARTEDÌ - 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*, 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal:746

Bronte

200 g base pizza*, 10 g Pistacchio, 40 g mortadella, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o. e sale iodato

Kcal:754

Salsiccia

200 g base pizza*, 50g pomodoro, 40g salsiccia, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o.

Kcal:875

Bianca con pomodorini e bufala

200 g base pizza*, 100g pomodoro, 100g mozzarella di bufala, 50g pomodorini, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato, aglio origano q.b.

Kcal:910

*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