



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

Farfalle pesce spada e melanzane

90g pasta (BIO), 50g pesce (*MSC), 30g melanzane, 50g pomodoro (CONV.ITA), 5g olio e.v.o., prezzemolo, olio di girasole, peperoncino e sale iodato q.b. **Kcal:460**

Pasta piselli e pancetta

90g pasta (BIO), cipolla q.b., 15g pancetta, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b., 40g piselli* **Kcal:500**

Zuppa di cicoria e patate

150g cicoria (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., peperoncino, 150g patate (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA) **Kcal:253**

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

Petto di pollo in crosta di pane saporito

150g pollo (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., pan grattato, aromi q.b., 10g formaggio, 30g rucola (CONV.ITA), prezzemolo q.b. **Kcal:290**

Costolette di suino alla griglia

150g costoletta suina (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., limone, aromi q.b. **Kcal:300**

Filetto di merluzzo alla pizzaiola

220g pesce*, 50g pomodoro (CONV.ITA), aglio, origano, prezzemolo, 10g olio e.v.o. q.b. **Kcal:270**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Pure' di patate

80g fiocchi di patate (CONV.ITA), 15g formaggio, latte, burro, sale iodato q.b. **Kcal:220**

Carote baby al vapore

150g carote*, 10g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato q.b. **Kcal:171**

Cavolfiori saltati

200g cavolfiore (conv.ita), 5g aglio, peperoncino q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:197**

PIATTI UNICI

Pokè bowl con sgombrò e cetrioli

100g riso basmati (bio), 100g sgombrò, 100g cetrioli, 100g carote, 50g mais, prezzemolo q.b., salsa di soia 20ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:888**

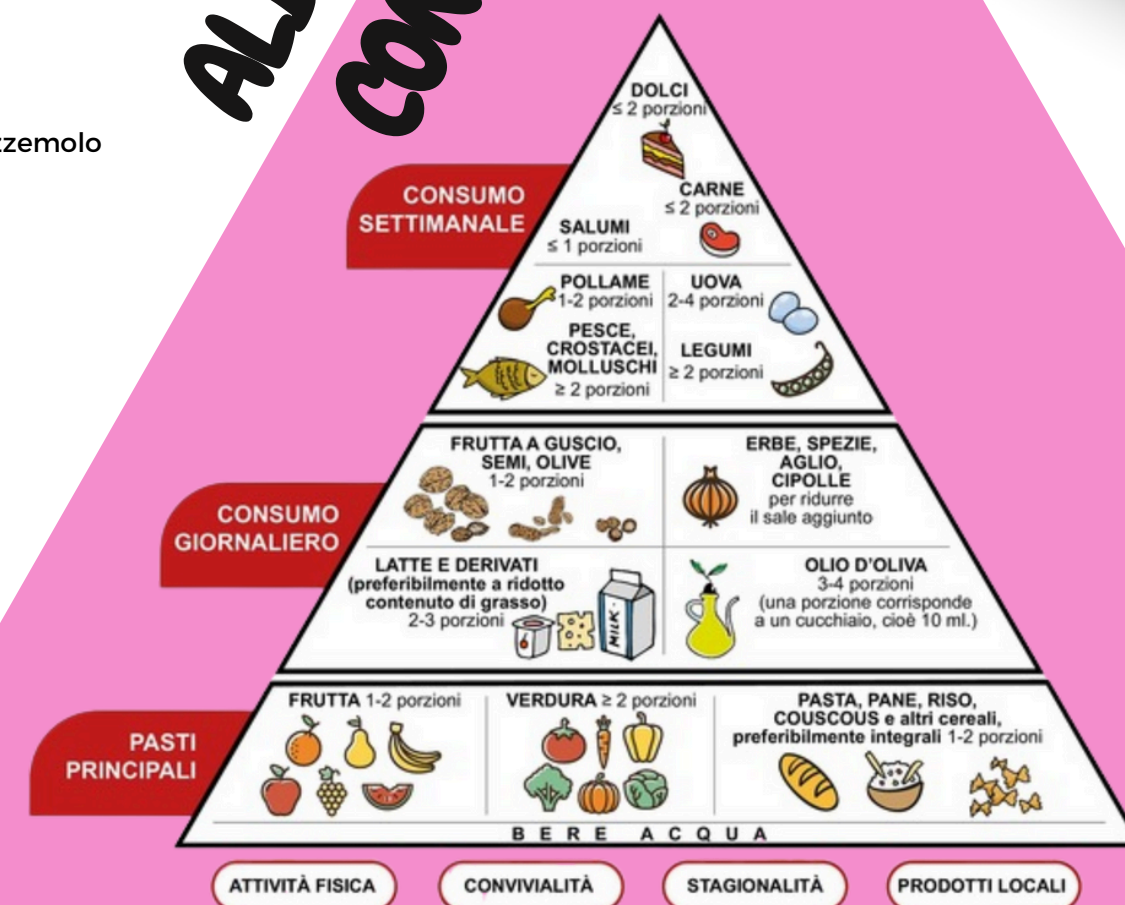
Carpaccio di tacchino con rucola e mozzarella

60g fesa di tacchino, 100g mozzarella di bufala, 100g rucola (conv.ita), 60g pomodorini (conv.ita), 50g mais, 100g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:954**

Zuppa di cicoria, patate e bruschetta

150g cicoria (CONV.ITA), aglio q.b., 10g olio e.v.o., peperoncino q.b., 150g patate (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), 50g pane **Kcal:381**

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'!

VENERDI



MANGIA
IN
MENSA

VENERDÌ - 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

Bianca al cotto

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

Kcal:737

Quattro formaggi

200 g base pizza*, 40 g fior di latte, 20 g gorgonzola, 5 g olio evo, sale, 10 g parmigiano, 10 g pecorino

Kcal:771

Crema di zucca e pancetta

200 g base pizza*, 40 g Fior di latte, 30 g crema di zucca, 30 g pancetta, 5 g parmigiano, 5g olio evo, sale, 5 g panna

Kcal:735

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

IL PANINO

Salsiccia e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 40 g patate, 80 g di salsiccia

Kcal:580

IL CALZONE

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

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