



MANGIA  
IN  
MENZA

## MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI  
E  
VAI



### PRIMI PIATTI

#### Pasta e ceci

80g pasta, 30g ceci (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato **Kcal:508**

#### Pennette in salsa aurora

90g pasta (BIO), 50g pomodoro (CONV.ITA), aglio, 5g olio e.v.o., sale iodato, 20g panna **Kcal:441**

#### 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

#### Arrosto di bovino agli aromi

150g bovino (conv.ita), 20g farina, 10g cipolla, 20g carote, 10g sedano, 100g passata di pomodoro (conv.ita), vino bianco q.b. (circa 15ml), aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:535**

#### Merluzzo in crosta di pane saporito

200g merluzzo\*, 40g pane, 20g pane grattugiato, 10g formaggio, 5g aglio, aromi q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 516**

#### Petto di pollo ai ferri

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

### CONTORNI

#### Patate e peperoni

150g patate (conv.ita), 150g peperoni (conv.ita), 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:347**

#### Broccoli al vapore

200g broccoli (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o. **Kcal:146**

### PIATTI UNICI

#### Pokè bowl pollo e carote

100g riso basmati (bio), 150g petto di pollo (conv.ita), 100g carote, 50g olive, 50g rucola, 50g mais, 20ml salsa di soia, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:900**

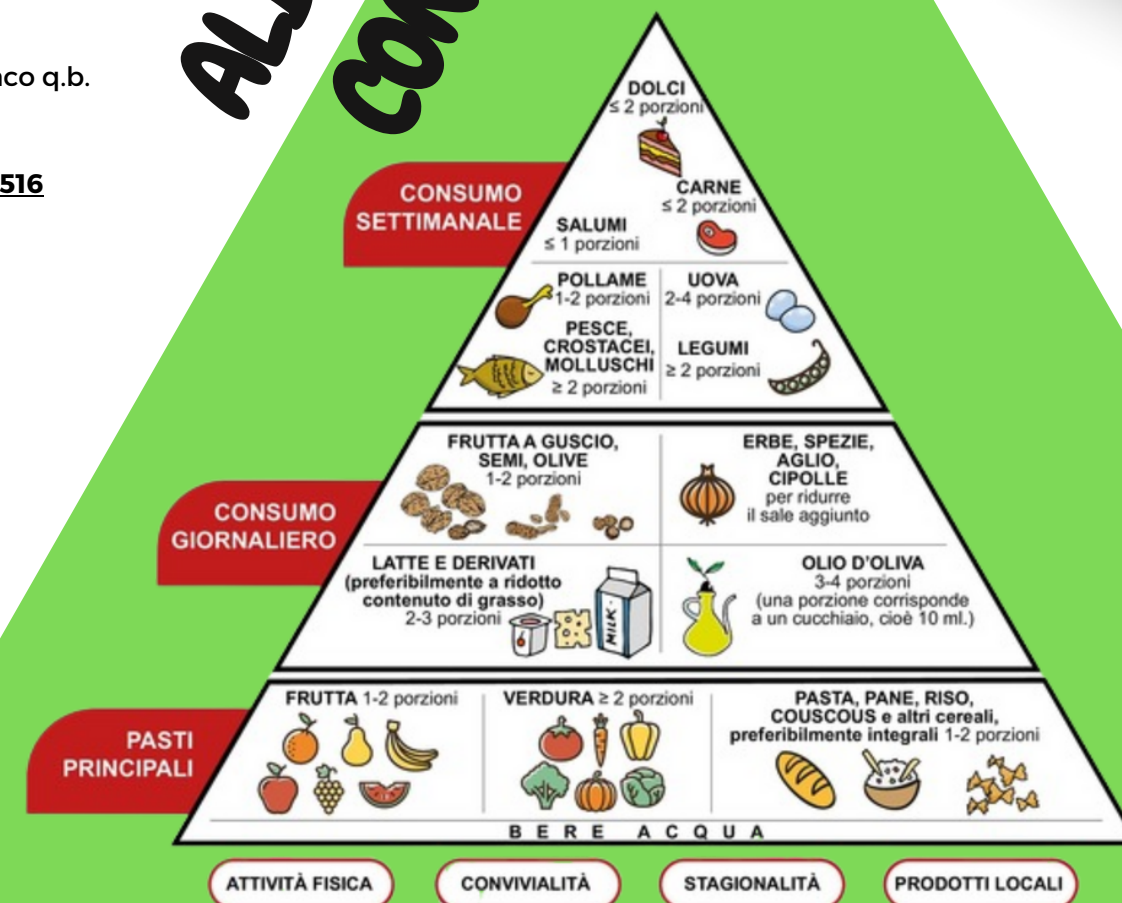
#### Zuppa di fagioli borlotti e crostone

50g fagioli (CONV.ITA), sedano, aglio, 50g pomodoro (CONV.ITA), 100g patate (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., 50g pane **Kcal:502**

#### Bresaola, rucola e grana, bruschetta

60g bresaola, 100g rucola, 40g grana, 100g pane, 15ml olio e.v.o. **Kcal:725**

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'!

GIOVEDÌ



MANGIA  
IN  
MENZA

## GIOVEDÌ - SETTIMANA 4

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**

#### Diavola

200g base pizza\*, 70g pomodoro, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio e.v.o., sale iodato

**Kcal:750**

#### Salsiccia e patate

200 g base pizza\*, 40 g Fior di latte, 40 g salsiccia, 30 g patate lesse, 5 g olio evo, sale

**Kcal:770**

#### Crema di noci e speck

200 g base pizza\*, 50 g Fiori di latte, 5 g crema di noci, 5 g olio evo sale, 40 g speck, 5 g panna

**Kcal:790**

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

### IL PANINO

#### Provola e speck

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 50g di provola, 50g di speck, 5g olio evo, 30g fior di latte (può contenere soia o senape)

**Kcal:590**

### IL CALZONE

#### Salame e mozzarella

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g mozzarella, 50g salame dolce

**Kcal:770**

### 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