



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Pasta con fagioli

60g pasta (bio), 70g fagioli secchi, 10g sedano, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:615**

Pasta allo scarpariello

80g farro, 150g patate (conv.ita), 150g funghi, 10g sedano, 30g carote, 10g cipolle, 5g aglio, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 613**

Zuppa di farro con funghi e patate

30g fagioli (CONV.ITA), 30g lenticchie (CONV.ITA), 50g patate (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aglio, sedano q.b. **Kcal:365**

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

Salsiccia di suino in umido

150g salsiccia suino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (CONV.ITA), aglio, vino bianco, farina, prezzemolo, aromi q.b. **Kcal:557**

Involtoni di pollo

150g pollo (conv.ita), 30g pancetta, aromi q.b., 30g riso, 10g sedano, 30g carote, 10g cipolla, vino bianco q.b. (circa 15ml), prezzemolo q.b., 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:538**

Sgombro marinato alla menta e aceto

220 sgombro *, aceto, 10g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato, aglio q.b. **Kcal:463**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patatine fritte

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

Cime di rapa aglio e olio

200g cime di rapa, 5g aglio, peperoncino q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 193**

Carotine al naturale

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

PIATTI UNICI

Poke 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**

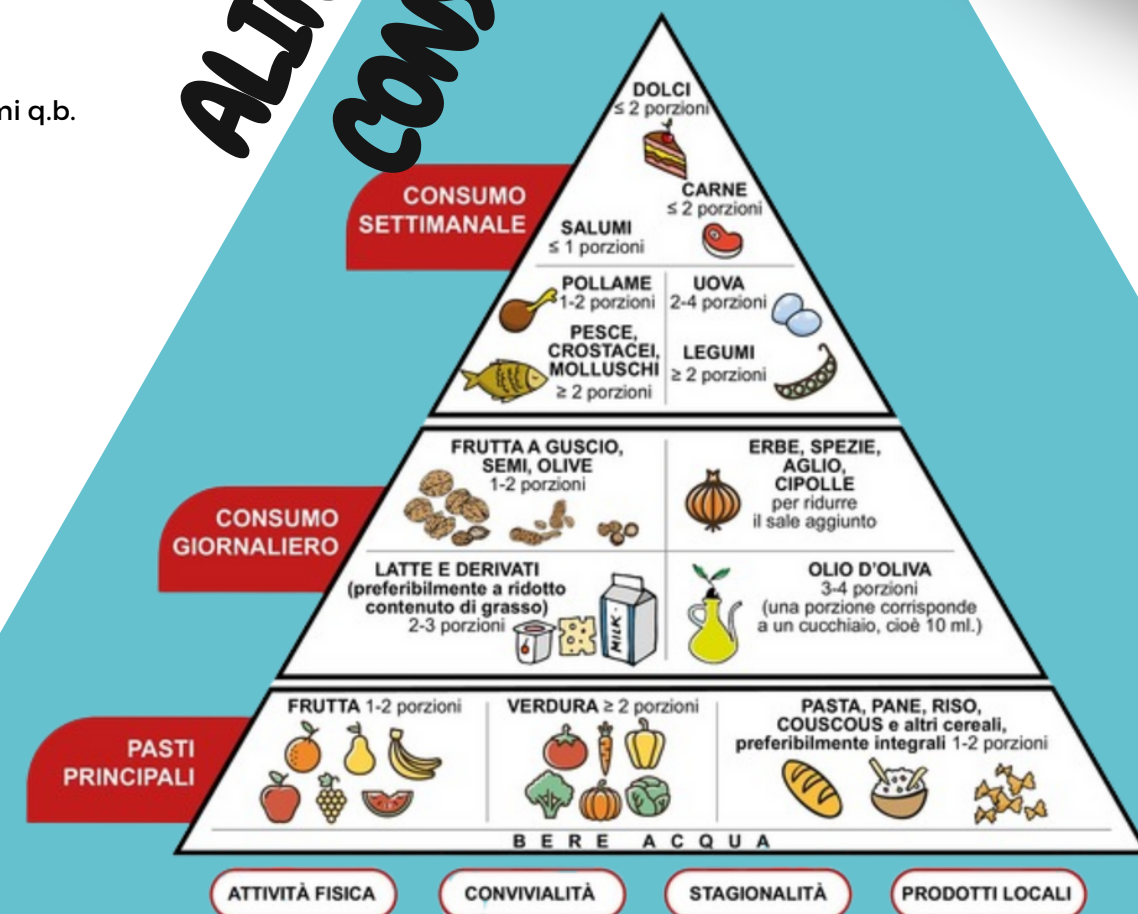
Zuppa di farro con funghi, patate e crostone

70g farro, 70g pane, 150g funghi, 50g carote, 100g patate (conv.ita), 10g sedano, 10g cipolla, 5g aglio, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal: 763**

Cous cous con verdure

80g cous cous(CONV. ITA),200g (melanzane, zucchine, peperoni, pomodori (CONV.ITA)) sale iodato, olio e.v.o. basilico **Kcal:450**

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 4

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),
crakers (80 g)
Kcal: 530

PIZZERIA

INSALATONE