



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

adisu 
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Risotto ai 4 formaggi

80g riso (BIO), 40g formaggi, sedano, carote, cipolle, burro, 5g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:464**

Tortiglioni alla siciliana

100g pasta (bio), 200g melanzane (conv.ita), 5g aglio, 250ml passata di pomodoro (conv.ita), basilico q.b., 50g mozzarella, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:790**

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

Pesce spada alla griglia con salsa al limone

220g pesce (*MSC), 10g olio e.v.o. **Kcal:330**

Pollo alla birra

150g pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, birra, aromi q.b. **Kcal:250**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Zucca e fagioli

200g zucca (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., peperoncino, 15g fagioli (CONV.ITA), prezzemolo q.b. **Kcal:190**

Patate al rosmarino

200g patate (conv.ita), rosmarino q.b., 10ml olio e.v.o. **Kcal:258**

PIATTI UNICI

Poke 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**

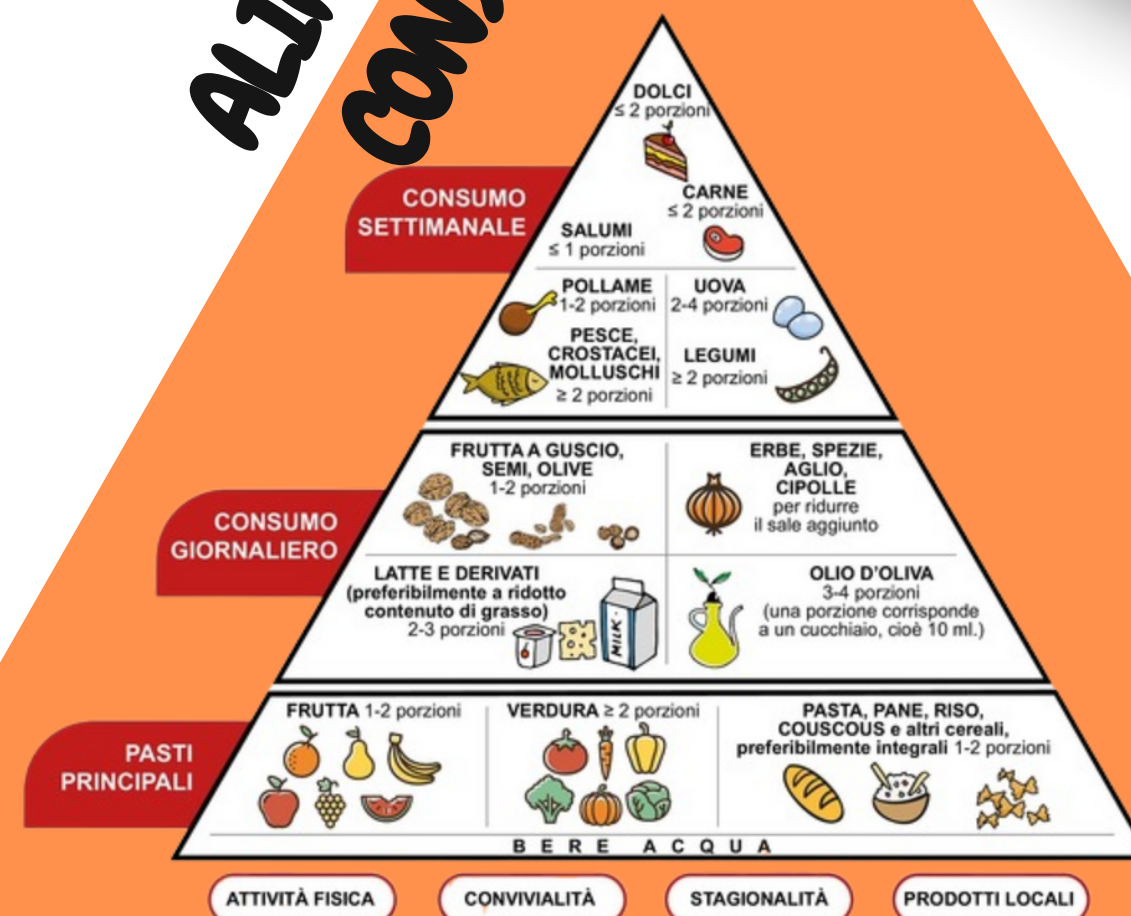
Crudo di parma, mozzarella e bruschetta

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

Zuppa di legumi

40g fagioli secchi, 50g lenticchie secche, 250g patate (conv.ita), fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 100g passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:736**

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'!

MARTEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

MARTEDÌ - 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*, 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