



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

adisu 
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Farfalle zucca e salsiccia

90g pasta (conv.ita), 80g zucca, 40g salsiccia, peperoncino q.b., aromi q.b., 5g aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:569**

Risotto alla pescatora

100g riso, 150g pesce*, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 10g cipolla, 20g carota, pepe q.b., peperoncino q.b., prezzemolo q.b., vino bianco q.b. (circa 15ml), 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:635**

Zuppa di legumi

40g fagioli secchi, 40g lenticchie secche, 150g patate (conv.ita), fiocchi di patate q.b. (circa 10g), 100g passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:605**

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

Polpette di bovino alla sorrentina

100g carne di bovino (conv.ita), 10 olio e.v.o., 100g pomodoro, 30g uova, 20g formaggio, 30g pangrattato, sale iodato, aglio, farina, lievito, latte e aromi q.b. **Kcal:434**

Spezzatino di pollo con piselli e patate

150g pollo (CONV.ITA), sedano, carote, cipolle q.b., 50g patate (CONV.ITA), 50g piselli*, aromi, sale iodato, 10g olio e.v.o. **Kcal:318**

Merluzzo in crosta di patate

150g merluzzo*, 100g patate, 20g pane grattugiato, 30g riso, prezzemolo q.b., aromi q.b., vino bianco q.b. (circa 15 ml), 15ml 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

Cavolfiori all'insalata

200g cavolfiore (conv.ita), 30g giardiniera, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:197**

Carote al burro

200g carote*, sale iodato, 10g olio e.v.o., burro q.b. **Kcal:180**

Insalata con finocchi

80g insalata, 100g finocchi, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:163**

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**

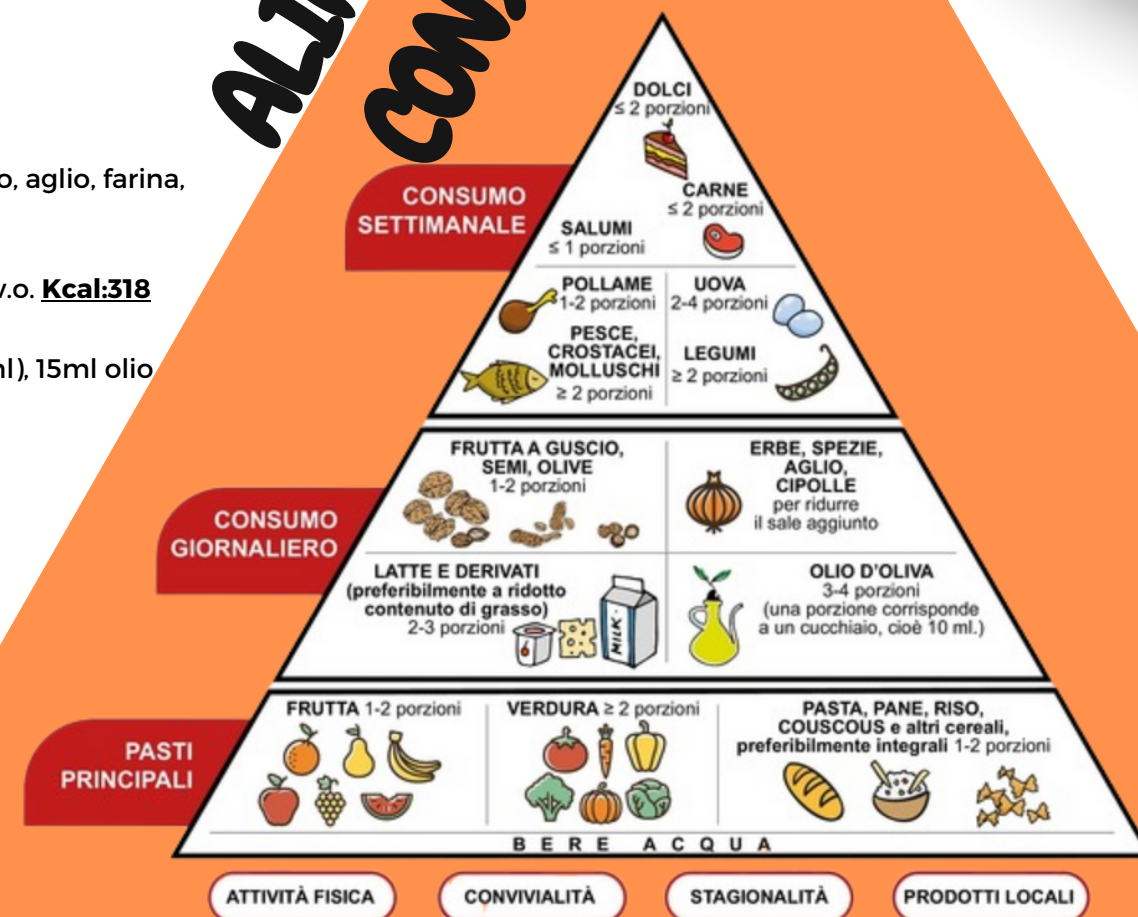
Crudo di parma, mozzarella e bruschetta

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'!

MARTEDI



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