



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

#### Fusilli con ricotta infornata e pomodoro

100g pasta (bio), 200g passata di pomodoro (conv.ita), 100g ricotta, basilico q.b., 5g aglio, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:700**

#### Pasta e ceci

60g pasta (bio), 60g ceci secchi, 5g aglio, prezzemolo q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:547**

#### Zuppa di verza e riso

80g riso (bio), 200g verza (conv.ita), 30g pancetta, 100ml passata di pomodoro (conv.ita), 5g aglio, 10g cipolla, 20g carote, 10g sedano, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:616**

#### 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

#### Sformatino di patate e spinaci

200g patate (conv.ita), 150g spinaci\*, 1 uovo, 50g provola, 20g pane grattugiato, 10g formaggio, aromi q.b., 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:680**

#### Costolette di suino gratinata

150g suino (convita), 30g pane grattugiato, 15g formaggio, aromi q.b., 10ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:677**

#### Filetto di persico al limone

200g pesce\*, prezzemolo q.b., limone q.b., 5g aglio, 20g riso, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:358**

#### Petto di pollo ai ferri

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

### CONTORNI

#### Carote baby all'aceto

100g carote baby, aceto q.b., 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:131**

#### Spinaci filanti

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

#### Patate gratinate

200g pesce\*, prezzemolo q.b., limone q.b., 5g aglio, 20g riso, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:492**

### PIATTI UNICI

#### Poke bowl tonno e ravanelli

8100g riso basmati (bio), 80g tonno all'olio sgocciolato, 50g mais, 50g rucola, 40g carote, 30g ravanelli, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:764**

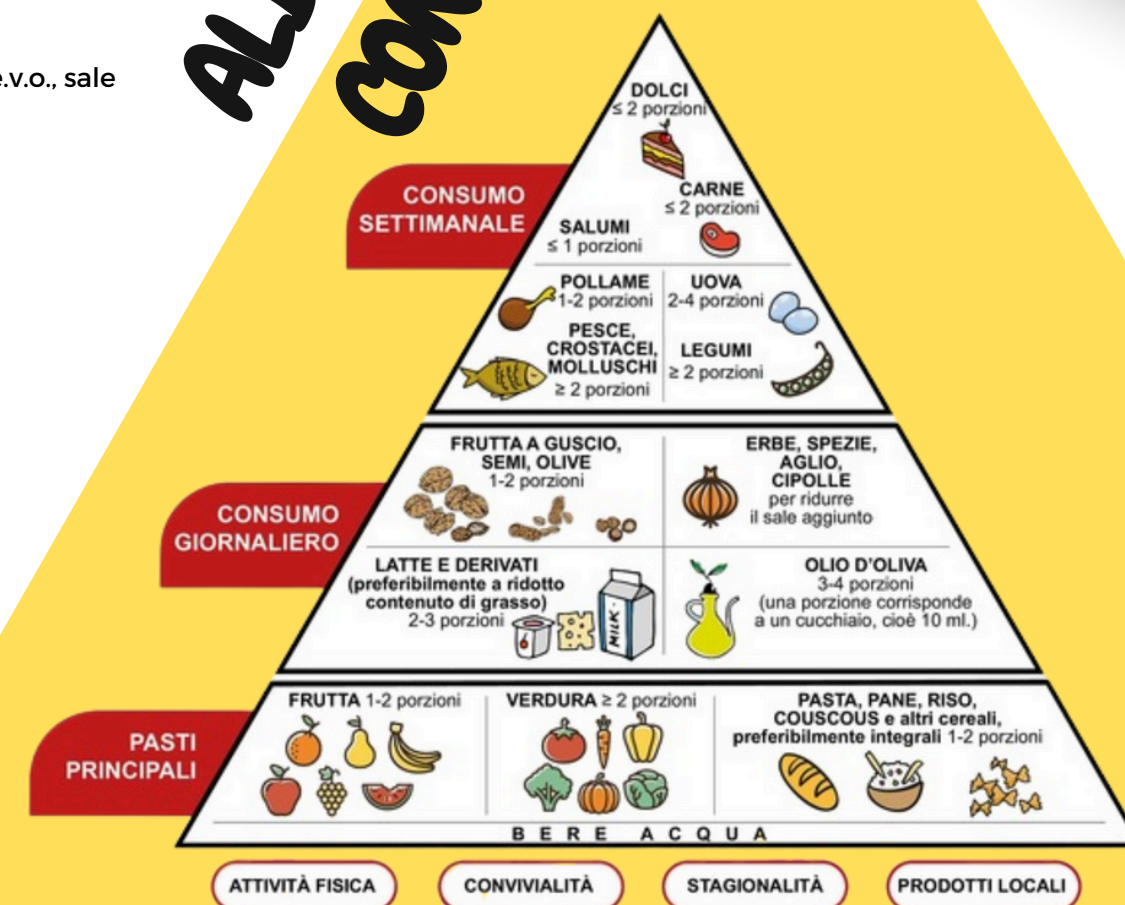
#### Zuppa di verza e riso e crostone

80g riso (bio), 200g verza (conv.ita), 30g pancetta, 100ml passata di pomodoro, 5g aglio, 50g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:803**

#### Poke bowl farro pomodorini e feta

100g farro, 10g olio e.v.o., 150g pomodorini, 80g feta, sedano, sale iodato, basilico q.b. **Kcal:679**

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'!

MERCOLEDÌ



MANGIA  
IN  
MENZA

## MERCOLEDI - 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**

#### Nduja

200 g base pizza\*, 70 g Pomodoro, 60 g fior di latte, nduja, 5 g olio evo, sale iodato, salame piccante q.b. (può contenere tracce di senape o soia)  
**Kcal:696**

#### Ortolana

200 g base pizza\*, 20 g Zucchine, 20 g melanzane, 20 g peperoni, 40 g fior di latte, 5 g olio evo, sale  
**Kcal:639**

#### Funghi e salsiccia

200 g base pizza\*, 30 g Salsiccia, 40 g funghi champignon, 40 g fior di latte, basilico, 5 g olio evo, sale  
**Kcal:662**

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

### IL PANINO

#### Rucola, pomodorini secchi e grana

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 40g pomodorini secchi, 30g grana (può contenere soia o senape)  
**Kcal:462**

### IL CALZONE

#### Mozzarella e pomodoro

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 100g pomodoro, 50g mozzarella  
**Kcal:652**

### 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