



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Gnocchi allo scarpariello

250g gnocchi di patate, 10g burro, 150g pomodorini, basilico q.b., 10g formaggio, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:582**

Sformato di riso al forno

90 g Pasta (BIO), 5 g olio e.v.o. (BIO), sale iodato, 50 g zucchine (conv. ITA), menta, basilico, 10 g pinoli, aglio, prezzemolo, 5 g parmigiano, 5 g pecorino **Kcal: 470**

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 pollo e suino agli aromi

100g salsiccia di pollo (conv.ita), 50g suino, aromi q.b., 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:320**

Fettuccine di totano gratinati

Totani 150g, aglio 5g, 100g pomodorini, 50g rucola, 15g pangrattato, aromi q.b., prezzemolo q.b., 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:360**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Cavolfiore gratinato

200g cavolfiore, sale iodato, 10g olio e.v.o., latte, burro q.b., 10g formaggio **Kcal:200**

Zucca stufata

150g zucca (conv.ita), 10g olio e.v.o., aglio, peperoncino e sale iodato q.b. **Kcal:120**

PIATTI UNICI

Pokè bowl con sgombero e cetrioli

100g riso basmati (bio), 100g sgombero, 100g cetrioli, 100g carote, 50g mais, prezzemolo q.b., salsa di soia 20ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:888**

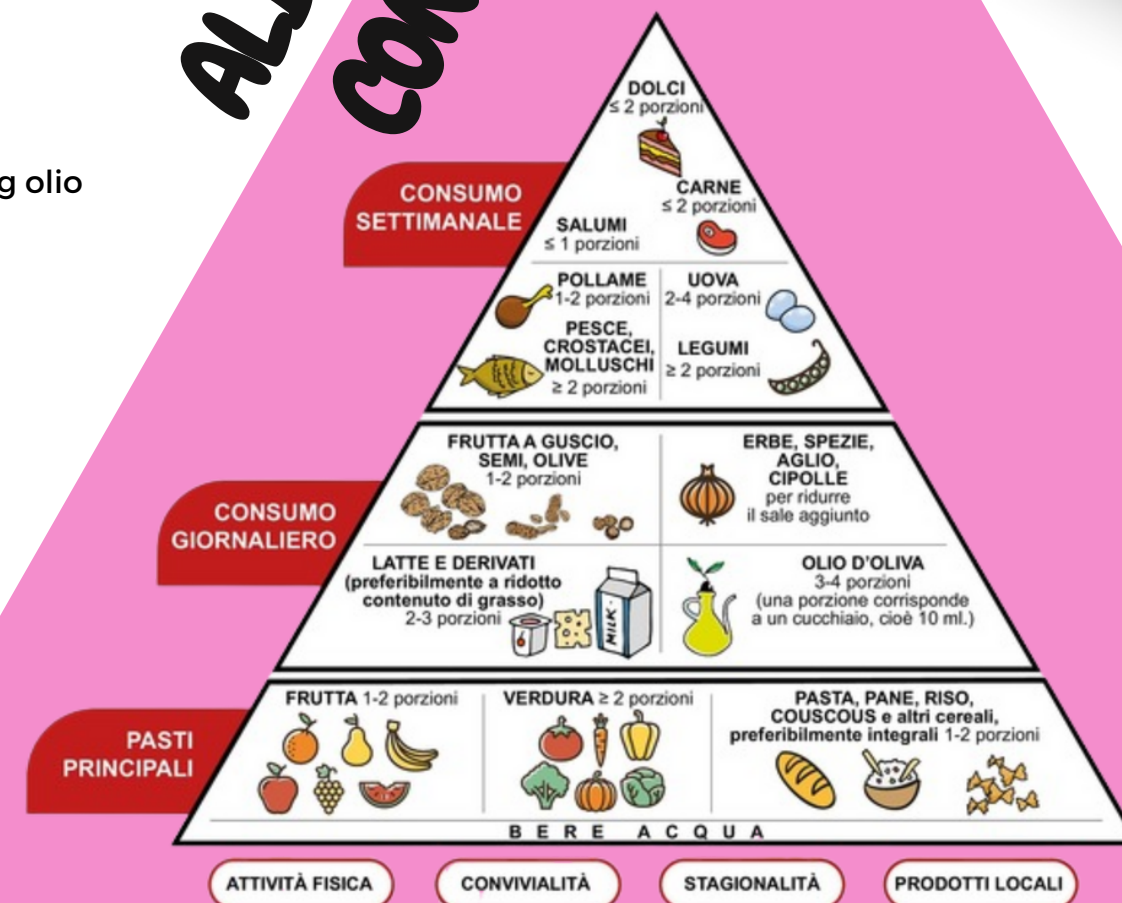
Carpaccio di tacchino con rucola e mozzarella

60g fesa di tacchino, 100g mozzarella di bufala, 100g rucola (conv.ita), 60g pomodorini (conv.ita), 50g mais, 100g pane, 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:954**

Zuppa di ceci, orzo e crostini

60g orzo, 60g ceci, 5g aglio, 100g passata di pomodoro (conv.ita), 80g pane, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:840**

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'!

VENERDÌ



MANGIA
IN
MENSA

VENERDÌ - 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

Bianca al cotto

200 g base pizza*, 40 g fior di latte, 40g cotto, 5 g olio e.v.o., sale iodato

Kcal:737

Quattro formaggi

200 g base pizza*, 40 g fior di latte, 20 g gorgonzola, 5 g olio evo, sale, 10 g parmigiano, 10 g pecorino

Kcal:771

Crema di zucca e pancetta

200 g base pizza*, 40 g Fior di latte, 30 g crema di zucca, 30 g pancetta, 5 g parmigiano, 5g olio evo, sale, 5 g panna

Kcal:735

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

IL PANINO

Salsiccia e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 40 g patate, 80 g di salsiccia

Kcal:580

IL CALZONE

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

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