



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Sedanini rigati alla checca

90 g di pasta (BIO), 50g ricotta, 70 g di pomodoro (conv. ITA), 5 g di olio e.v.o., sale iodato, aglio, e spezie q.b. **Kcal: 555**

Farfalle all'ortolana

90 g di pasta (BIO), 20g pesto di basilico, 120g di verdura (melanzane, zucchine, peperoni) (conv. ITA), piselli (*BIO), 10g di olio e.v.o. (BIO), aglio q.b. **Kcal: 430**

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

Spezzatino di tacchino

150g Tacchino (conv.ita), 70g patate, 10g olio e.v.o., 80g pomodoro, sale iodato, sedano, carote, cipolle e aromi q.b. **Kcal: 323**

Filetti di salmone alla mediterranea

200 g di salmone (MSC), 80 g pomodoro (conv. ITA), 20g olive, 5 g, capperi e aormi q.b. **Kcal: 572**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Zucchine alla scapece

100 g zucchine (conv. ITA), 10 g olio e.v.o, aceto, olio di semi, sale iodato, prezzemolo q.b. **Kcal: 80**

Patate prezzemolate

100 g patate (conv. ITA), 10 g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato, aglio q.b. **Kcal: 174**

PIATTI UNICI

Poke Bowl sgombro e cetriolo

80g riso, 50g sgombro, 30 g cetriolo (conv. ITA), 30g carote, 30 g mais, (conv. ITA) 5 g olio e.v.o. (BIO), aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 580**

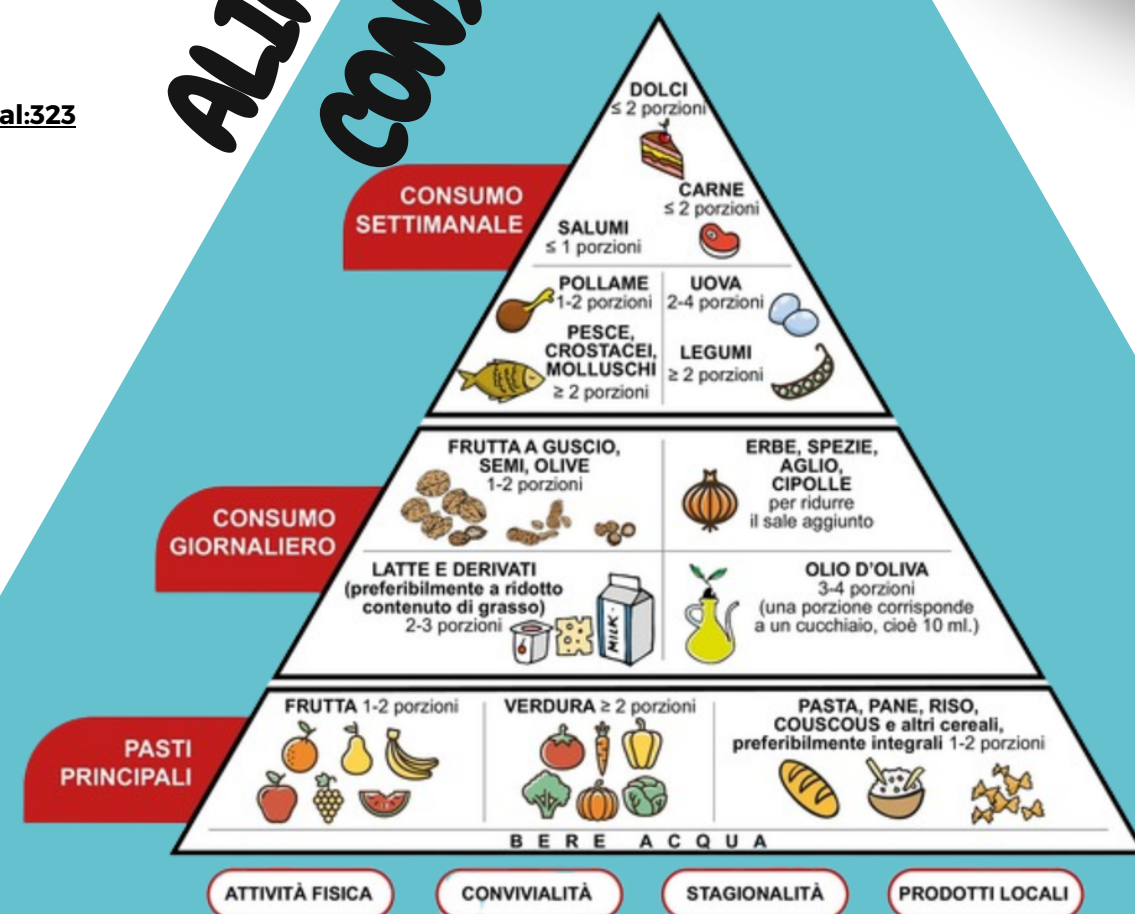
Insalata di farro pomodorini e feta

80g farro, 100g pomodorini, 80g feta, 10g olio e.v.o., sedano, sale iodato, basilico q.b. **Kcal: 596**

Cous cous con dadolata di verdure estive

80g couscous, 20g carote, 15g rucola, 80g pomodori, 20g mais, 50g zucchine, 50g peperoni, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **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

PIZZE E INSALATE DEL LUNEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu 
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

LE PIZZE

Napoletana

180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 535

Margherita

180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 746

Bianca al cotto

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 716

Diavola

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Sugo cotto, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 750

Estiva

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g rucola, 100g pomodorini, 20g parmigiano, 50g fior di latte, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 1130

IL PANINO

Panino caprese

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g mozzarella di bufala, 100g pomodorini, origano, sale iodato
Kcal: 520

IL CALZONE

Prosciutto cotto

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g fior di latte, 50g prosciutto cotto
kcal: 705

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) (MSC), 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

LE INSALATE