



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Pasta con pesto di basilico e pomodorini

90g pasta, 30g pesto di basilico, 5g olio e.v.o. (bio), 40g pomodorini (CONV.ITA), sale iodato, anacardi e latte q.b. **Kcal:568**

Risotto con speck e asparagi

90 g di riso, 30g di pesto di basilico, 10 g di olio e.v.o. (bio), 70g asparagi*, 30 g di speck, 10 g di parmigiano (DOP), burro, sale iodato, sedano, carote, cipolle, vino bianco, patate **Kcal: 520**

Pasta fredda alla caprese

90 g di pasta, 10g di olio e.v.o. (BIO), 100 g di pomodori (conv.ita), 40g di mozzarella, basilico, sale iodato, formaggio, aglio, origano q.b. **Kcal: 548**

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

Orata al forno

220g orata (*MSC), 10 g di olio e.v.o. (BIO), limone, prezzemolo, aglio, pepe, riso, sale iodato q.b. **Kcal: 296**

Cosciotto di pollo gratinato

200g pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 15g pangrattato, sale iodato, aglio, aromi, q.b. **Kcal:361**

Frittata di zucchine e mozzarella

120g uova, 30g mozzarella, 10g olio e.v.o., 70g zucchine (conv.ita), 10g formaggio, sale iodato q.b. **Kcal:378**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Spinaci saltati al burro

150g spinaci, 5g olio e.v.o., 5g burro, sale iodato aglio q.b. **Kcal:98**

Patatine fritte

100g patate*, olio di girasole e sale iodato q.b. **Kcal:340**

Insalata estiva

20g mais, 30g insalata (conv. ITA), 80g pomodori, 30g carote, 10g olio e.v.o. (bio), sale iodato **Kcal: 140**

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**

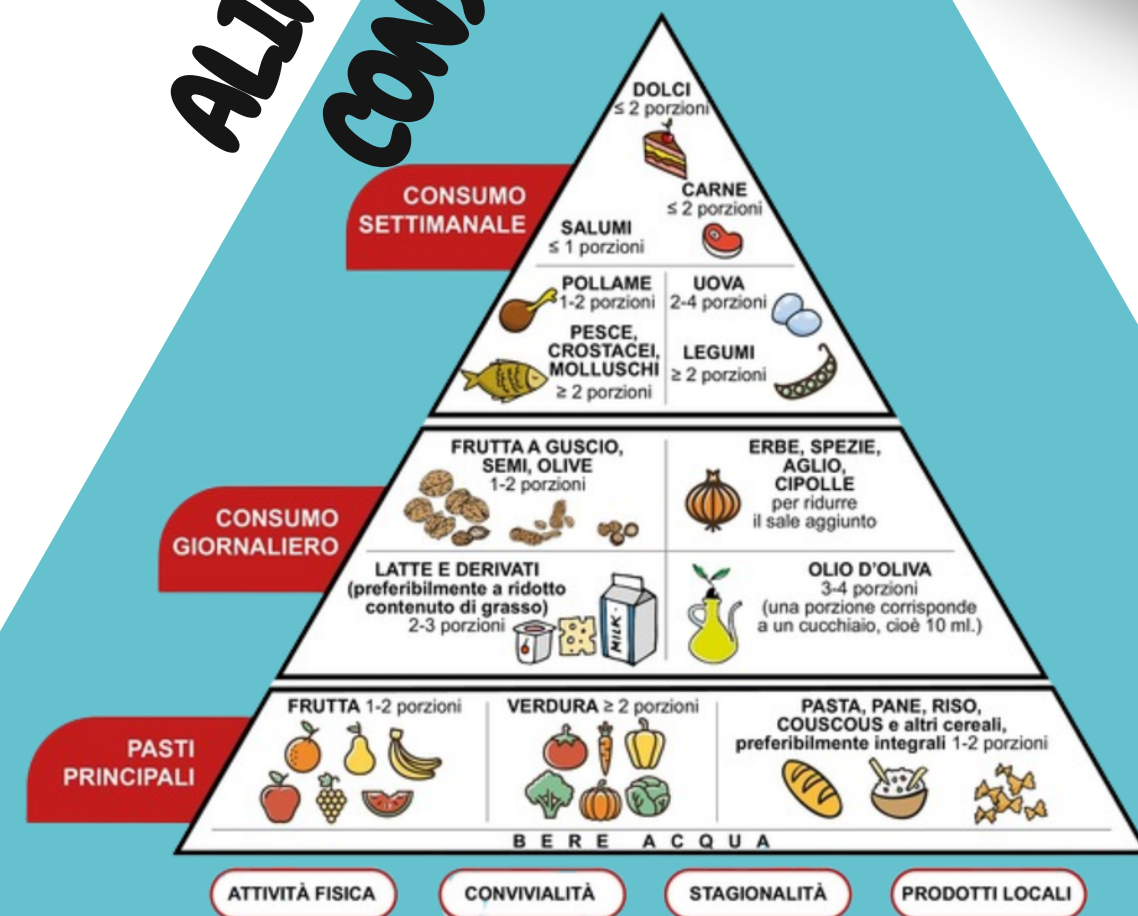
Insalata di farro pomodorini e feta

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