



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

Insalata di riso

80g riso, 70g pomodori(conv.ita), 30g olive (conv. ITA), 50g tonno, 10g mais, 20g carote, 30g mozzarella. 15g piselli, 30g wurstel, 10g olio e.v.o., sale iodato, sedano q.b. (può contenere solfiti) **Kcal: 652**

Sedani rigati alla siciliana

90 g pasta (BIO), 30g mozzarella, 80 g passata (conv. ITA), 70 g melanzane (conv. ITA), 10 g di olio e.v.o., sale iodato e basilico q.b. **Kcal: 552**

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

Frittata alla sorrentina

120g uovo, 10g olio e.v.o., 40g mozzarella, 50g pomodoro (CONV.ITA) ,aglio , farina, basilico e sale iodato q.b. **Kcal:355**

Filetto di platessa alla sorrentina

200 g filetti di platessa*, 50g pomodorini(conv. ITA), 10 g olio e.v.o.(conv. ITA), sale iodato, spezie, pangrattato q.b.**Kcal: 280**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Ceci all'insalata

30g ceci (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato , algio e prezzemolo q.b. **Kcal:202**

Carciofi trifolati

150g carciofi, 5g olio e.v.o., aglio, prezzemolo **Kcal:95**

PIATTI UNICI

Poke Bowl Salmone zucchine e zenzero

80 g riso, 80 g salmone, 80g pomodorini, 30 g zucchine (conv. ITA), 15g olive, 10 g olio e.v.o., sale iodato, zenzero, aceto di riso, salsa di soia q.b. **Kcal: 520**

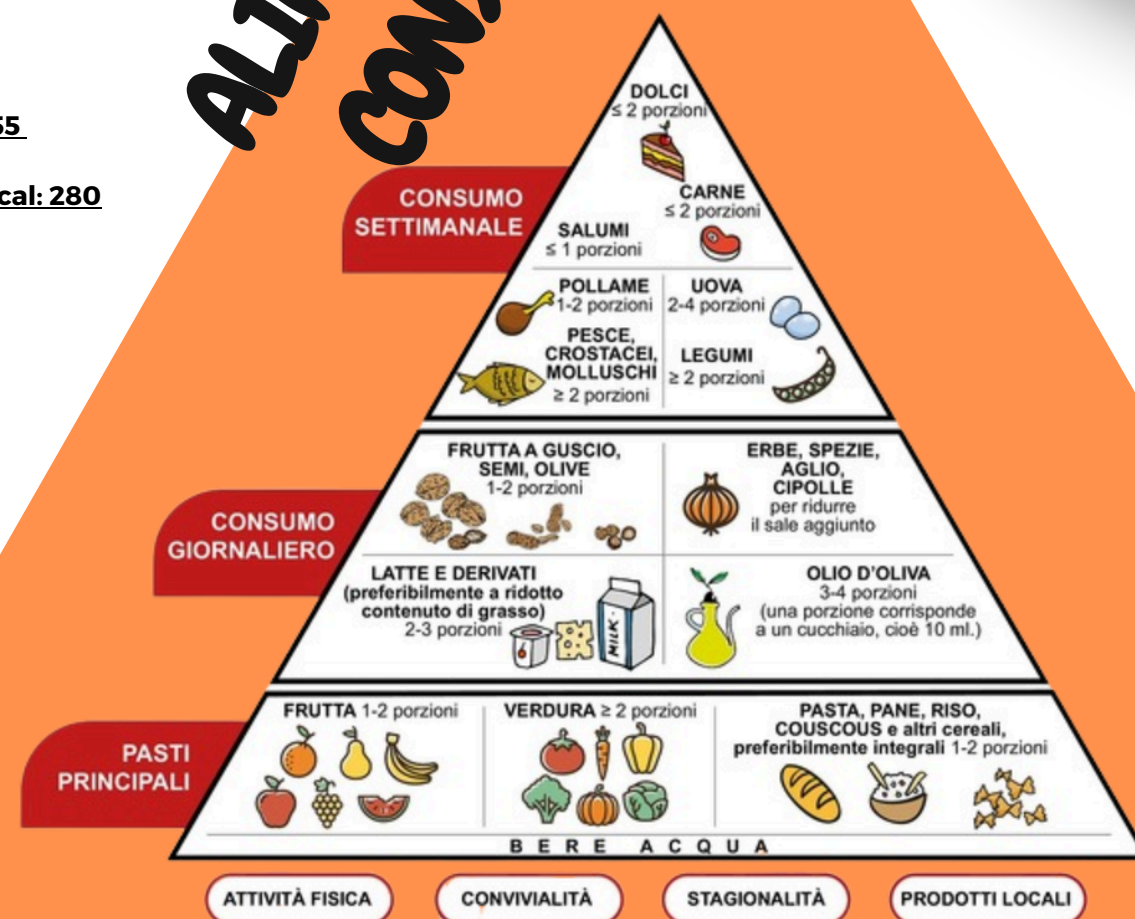
Insalata nizzarda

30g insalata, 15g rucola, 15g radicchio, 10g olio e.v.o., basilico, aglio, sale iodato, aromi q.b. **Kcal:352**

Fesa di tacchino, rucola e bruschetta (gr280)

80 g di pane, 80 g fesa di tacchino (nazionale), 50 g rucola, 10 g olio e.v.o (conv. ITA) **Kcal: 406**

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

PIZZE E INSALATE DEL MARTEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu 
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

Napoletana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 535

Margherita

200g base pizza (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 panna cotto e mais

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 15g mais, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 777

Rivisitata

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 15g panna, 15g pesto, 20g salame piccante, 50g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 1004

Ortolana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 20g Zucchine, 20g melanzane, 20g peperoni, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 639

IL PANINO

Ortolano

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 80g melanzane, 50g zucchine, 50g peperoni, 50g fior di latte, 50g patate, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 583

IL CALZONE

Salame piccante ricotta e pepe

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.)
80g ricotta, 20g salame, 50g pomodoro, 5g olio e.v.o., sale iodato, pepe q.b.

Kcal: 765

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

LE PIZZE

LE INSALATE