



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

Gnocchi alla sorrentina

150g gnocchi, 100 g pomodorini, 10g olio e.v.o., 40g mozzarella, 10g formaggio, sale idato, aglio e basilico q.b. **Kcal: 470**

Pasta fredda con pesto di rucola e gamberetti

90g Pasta, 10g olio evo, 50g gamberetti, 30g olive, 100g pomodoro, 15g pesto di rucola, sale, aglio, basilico e prezzemolo q.b. **Kcal: 618**

Risotto ai carciofi e speck

90g Riso, 10g olio e.v.o., 100g carciofi, 10g formaggio, 30g speck sale iodato, sedano, carote, cipolle, aglio e burro q.b. **Kcal: 560**

Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g olio e.v.o., 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

Filetto di merluzzo al pane saporito

200g pesce (*MSC), 15g rucola, 10g olio e.v.o., pane, aglio, sale iodato, prezzemolo, aromi e vino bianco q.b. **Kcal: 281**

Arrosto di suino alle erbe aromatiche

200g Suino (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato, burro, farina e limone q.b. **Kcal: 508**

Involentino di pollo agli aromi

200g suno, 10g olio e.v.o., sale iodato, erbe aromatiche, aglio, vino bianco, sedano, carote, cipolle, farina, pomodoro q.b. **Kcal: 508**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Zucchine gratinate

150g zucchine, 10g pangrattato, 5g olio e.v.o., aglio, aromi, sale iodato q.b. **Kcal: 104**

Insalata di borlotti cipolla e pomodori

100g fagioli borlotti, 30g cipolla, 50g pomodori, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal: 171**

Bieta saltata

150g bieta, 5g olio e.v.o., aglio, sale iodato q.b. **Kcal: 74**

PIATTI UNICI

Cous cous con gamberi e ceci

80g cous cous, 50g gamberi, 60g ceci, 50g pomodori, 20g olive, 10g olio e.v.o., timo, prezzemolo, rucola, sale iodato **Kcal: 544**

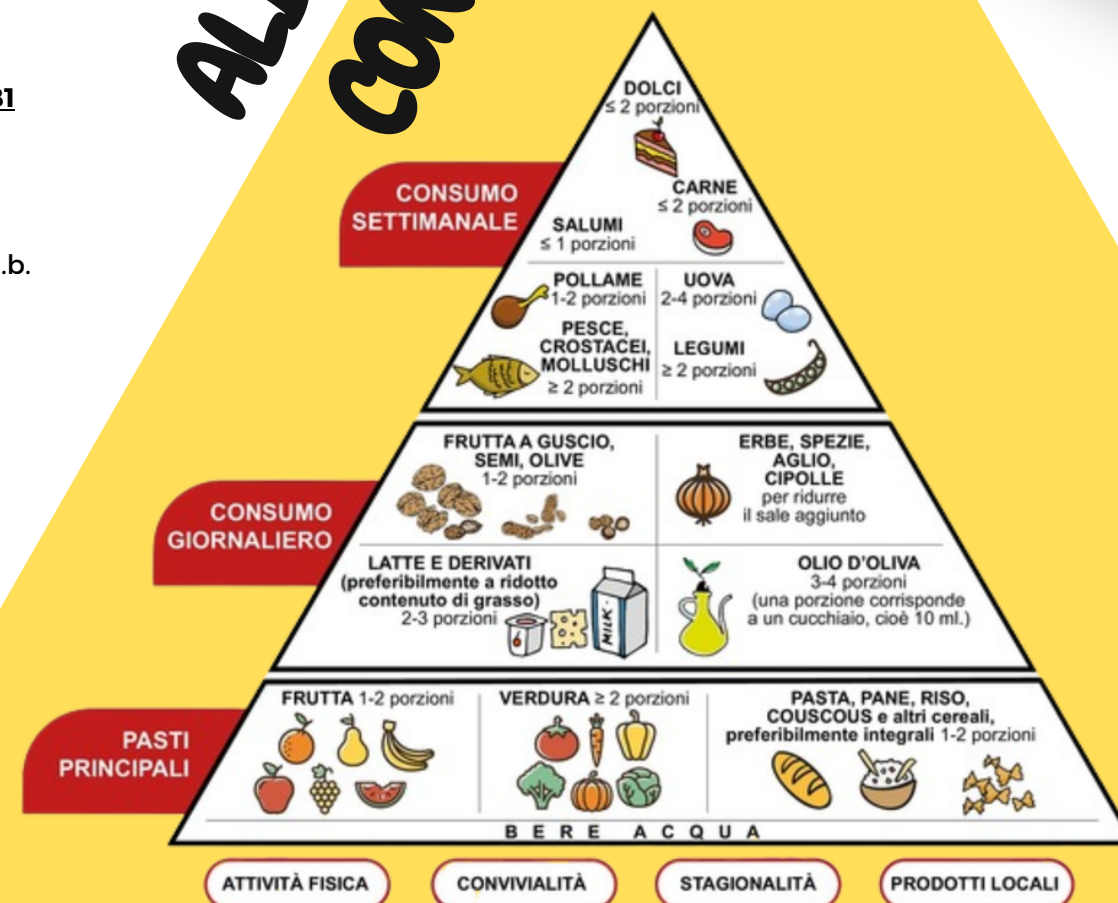
Crudo e mozzarella con crostini

80g crudo, 150g mozzarella, 40g insalata, 50g crostini all'origano, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal: 736**

Poke primavera

80g riso venere, 100g zucchine, 50g asparagi, 50g pomodori, 30g ricotta salata, 10g olio e.v.o., mais, salsa di soia, basilico, sale iodato **Kcal: 531**

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

PIZZE E INSALATE DEL MERCOLEDÌ - 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 e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 746

Regina margherita

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g pomodoro, 50g mozzarella di bufala, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 700

Crocchetona

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 30g mortadella, 10g crema di pistacchio, 10g panna, 5g granella di pistacchio, 5g olio e.v.o., 50g crocchè di patate, olio girasole, sale iodato q.b.
Kcal: 1046

Margherita con salsiccia

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g salsiccia, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 764

IL PANINO

Panino mortadella e stracciata di bufala

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g mortadella, 60g stracciata di bufala, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.
Kcal: 649

IL CALZONE

Salsiccia e funghi

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g salsiccia, 70g funghi, 80g fior di latte
Kcal: 774

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