



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Pasta e fagioli

90 g Pasta (BIO), 20 g fagioli (conv. ITA), 30 g sedano, aglio, sale iodato, 5 g olio e.v.o. 50 g pomodoro (conv. ITA) **Kcal: 470**

Ravioli ricotta e spinaci al sugo

200g ravioli (100g ricotta e 70g spinaci), 100g pomodoro, 10g formaggio, 10g olio evo, basilico, aglio e sale iodato q.b. **Kcal: 565**

***Può contenere (pesce, soia, crostacei, frutta a guscio, sedano, molluschi, senape, uova, arachidi di latte, semi di sesamo, solfiti, lupini)**

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

Spiedini di pollo

150g Spiedini (pollo e tacchino (CONV.ITA)), 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi q.b. **Kcal: 250**

Insalata di mare

180g Pesce (*MSC), 50g patate, 10g olio e.v.o., 30g olive, sale iodato, prezzemolo, limone q.b. **Kcal: 330**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Spinaci al limone

100g Spinaci*, 10g olio e.v.o., sale iodato e limone q.b. **Kcal: 125**

Peperoni alle olive

150g peperoni, 20g olive, 5g olio e.v.o., capperi, aceto, aglio, sale iodato **Kcal: 117**

PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti feta e mandorle

80g riso, 50g gamberetti*, 70g feta, 10g mandorle, 15g olive, aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 510**

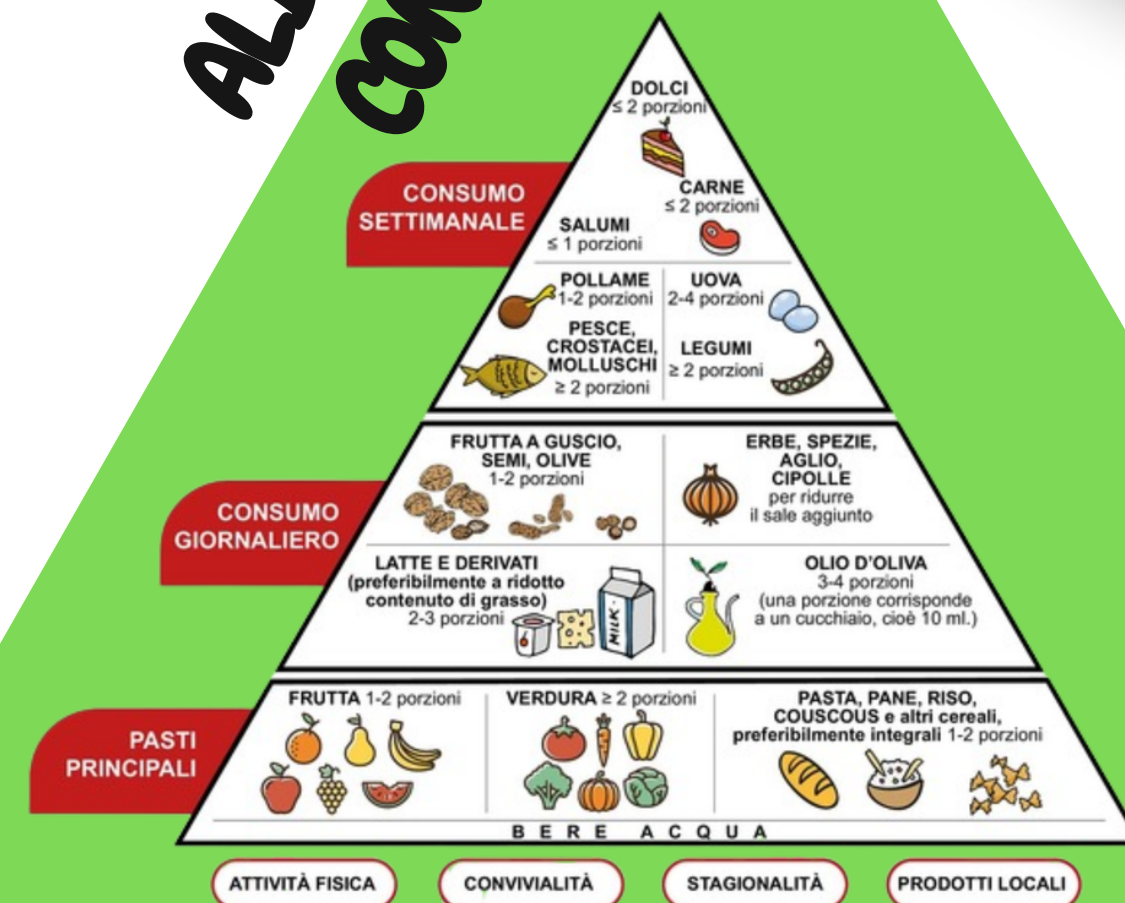
Insalata caprese con friselle

150g pomodoro (conv.ita), 150g mozzarella, basilico, 10g olio e.v.o., origano, sale iodato q.b. 100g fresella **Kcal: 776**

Bresaola, rucola e grana con bruschetta

80g bresaola, 10g olio e.v.o., 30g grana padana, 100g pane, 40g rucola, sale iodato e limone q.b. **Kcal: 618**

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'!

GIOVEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

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

LE PIZZE

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

A ciurill

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

Kcal: 731

Scarole olive e alici

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 80g scarola, 50g Fior di latte, 40g olive, 50g alici, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 823

Crema di asparagi e speck

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 100g asparagi, 20g speck, 20g provola, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 900

IL PANINO

Patate e pancetta

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g patate, 40g pancetta, 50g fior di latte

Kcal: 610

IL CALZONE

Scarole olive e capperi

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g fior di latte, 150g scarola, 20g alici, 0g olive, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 784

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 INSALATE