



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Fusilli alla nerano

90g Pasta (BIO), 50g zucchine, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, basilico, pepe, olio di girasole, pecorino, grana q.b. **Kcal:496**

Risotto alla pescatora

80g Riso, 10g olio e.v.o., 50g pesce (*MSC), 70g pomodoro, prezzemolo, vino bianco, pepe, peperoncino, sedano, carote, cipolla, aglio e sale iodato q.b. **Kcal:444**

Insalata di pasta alla checca

100g pasta, 50g rucola, 10g formaggio, 50g pomodori, 40g ricotta, 10g olio e.v.o., sale iodato, basilico q.b. **Kcal:588**

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

Hamburger di ceci e spinaci

50g Patate (CONV.ITA), 40g ceci, 20g pan grattato, 20g formaggio, 50g uova, 50g spinaci, 10g olio e.v.o., prezzemolo e sale iodato q.b. **Kcal:440**

Pollo al forno

180g Pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aromi, pepe, rosmarino e aglio q.b. **Kcal:283**

Pesce spada gratinato

200g Pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., 15g pangrattato, sale iodato e aromi q.b. **Kcal:365**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata con carote e cetrioli

100g Carote, 10g olio e.v.o., 40g cetrioli, 80g radicchio, 80g rucola sale iodato, basilico e prezzemolo q.b. **Kcal:137**

Cavolfiori alla mediterranea

150g cavolfiori, 5g olio e.v.o., 20g acciughe, aglio, prezzemolo, sale iodato q.b. **Kcal:134**

Zucchine al formaggio

100g Zucchine (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g formaggio, sale iodato, pangrattato e aglio q.b. **Kcal:150**

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**

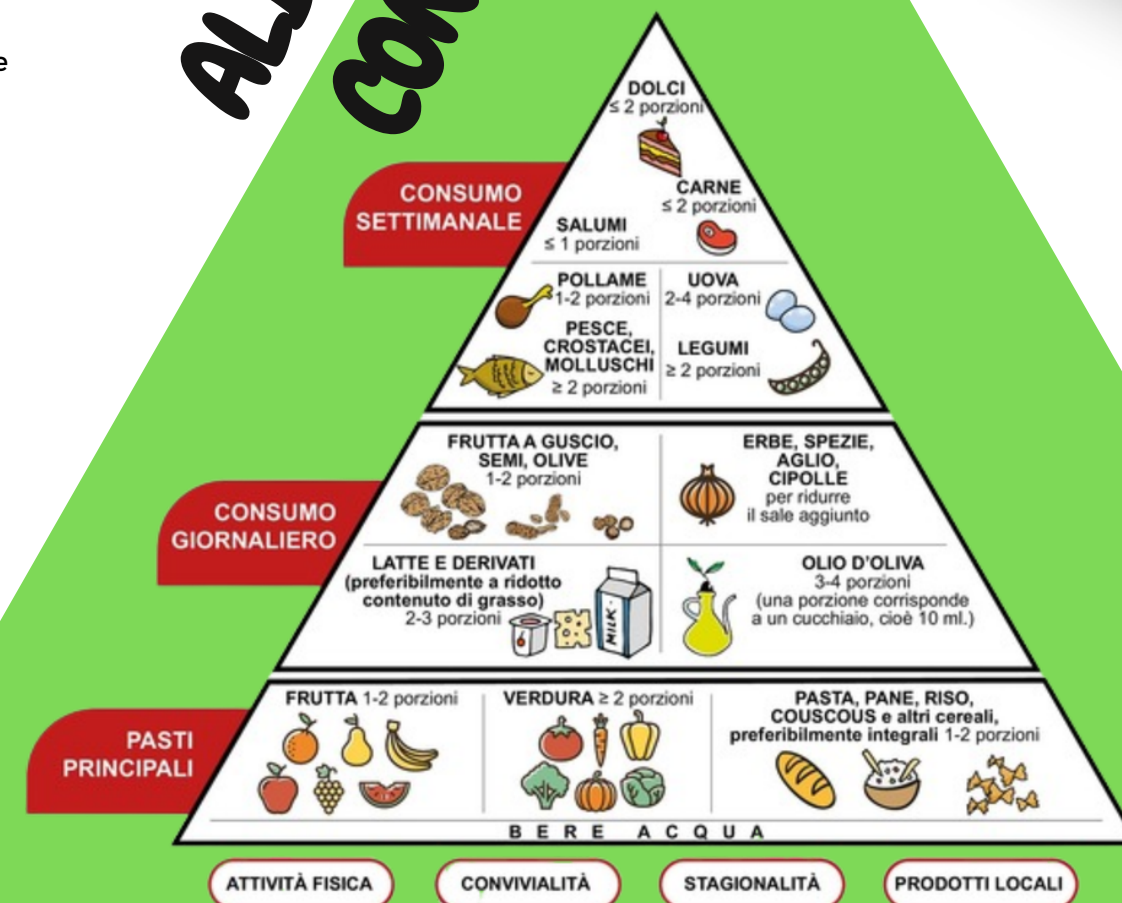
Insalata caprese con friselle

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