



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 con salsiccia e melanzane

90g Pasta (BIO), 40g salsiccia suina (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 40g melanzane (CONV.ITA), 70g pomodoro, sale iodato, aglio, basilico, olio di girasole, panna q.b. **Kcal:541**

Pasta e fagioli

70g pasta (BIO), 30g fagioli (CONV.ITA), 70 g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio .e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:479**

Pasta all'insalata

70g pasta (BIO), 70g pomodori (CONV.ITA), 30g olive, 50g tonno, 10g mais, 20g carote, 10g cetrioli, 20g carciofini, 20g funghi, 30g pomodoro, 10g olio e.v.o., sale iodato, sedano, zucchero, aceto q.b. **Kcal:612 *può contenere solfiti, estratto di lievito, acido citrico, maltodestrine di patate, solfiti**

Pasta al sugo o in bianco

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

SECONDI PIATTI

Ricotta con miele e nocciole

150g Ricotta, 10g olio e.v.o., miele e nocciole q.b. **Kcal:410**

Cosciotto di pollo con peperoni

180g pollo, 100g peperoni, 10g olio e.v.o., sale iodato, aromi, cipolla q.b. **Kcal: 285**

Filetti di Halibut al prezzemolo

200g Pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo, aglio, limone, riso, vino bianco q.b. **Kcal:250**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata mista

40g insalata (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 10g mais, 20g carote, sale iodato q.b. **Kcal:117**

Bieta al limone

100g bieta (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, limone e aglio q.b. **Kcal:109**

Patate fritte

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

PIATTI UNICI

Poke Bowl sgombro e cetriolo

80g riso, 80 g sgombro, 30 g cetriolo (conv. ITA), 80g pomodori (conv. ITA), 30 g mais, (conv. ITA) 5 g olio e.v.o., salsa di soia, sale iodato, limone, prezzemolo **Kcal: 560**

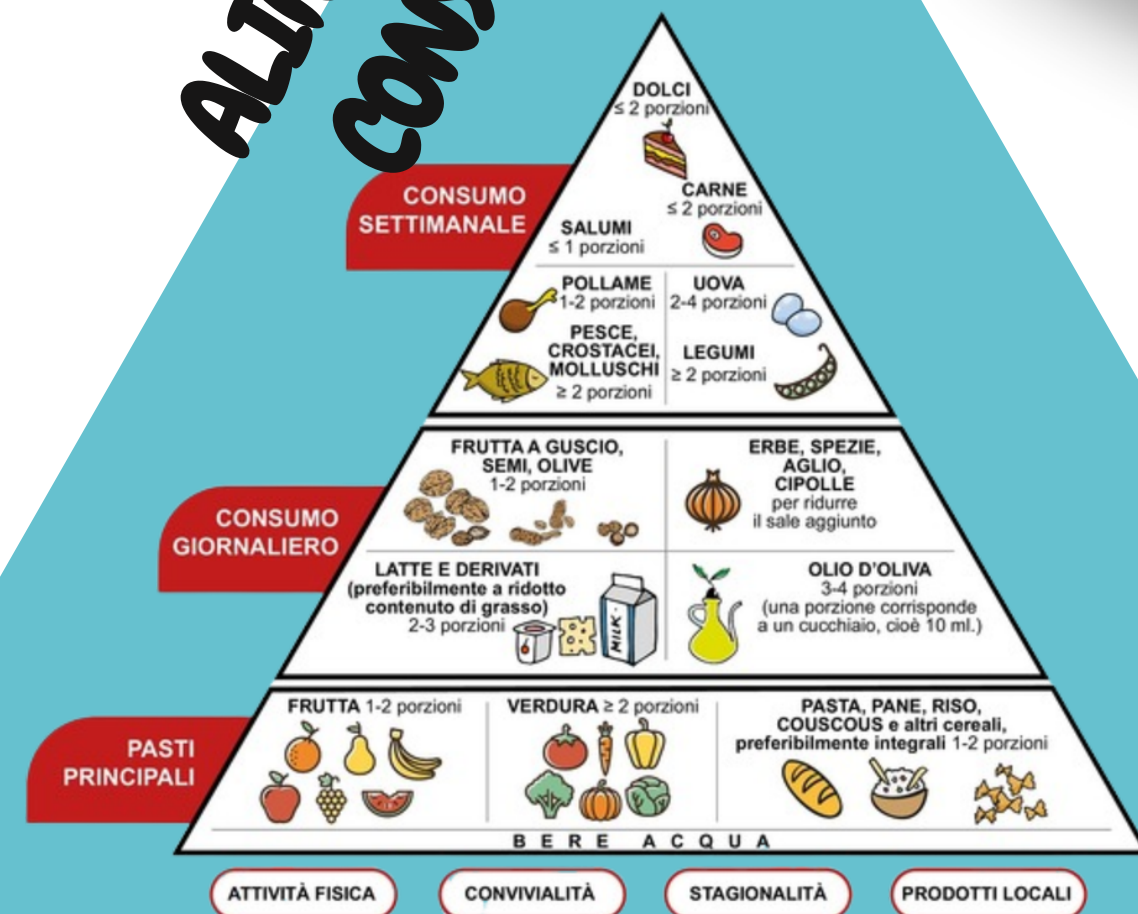
Insalata di farro pomodorini e feta

90 g farro, 80g di feta, 100 g pomodorini (conv. ITA), 40 g sedano, 10 g olio e.v.o (BIO), sale iodato, basilico q.b. **Kcal:596**

Cous cous con dadolata di verdure estive

80g di cous cous, 120 g verdure (carote, rucola, pomodori, zucchine (conv. ITA), 30 g mais, 5 g olio e.v.o., 40g peperoni, sale iodato q.b. **Kcal: 448**

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 4

PRENDI
E
VAI

adisu pc
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