



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Cous cous di verdure

80g cous cous, (30g melanzane, 30g zucchine, 30g peperoni, 20g pomodori (CONV.ITA), 20g carote, 15g piselli*, 20g olive, 5g mais, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:469**

Mezze maniche con spada e pomodorini

90g Pasta (BIO), 50g pesce (*MSC), 70g pomodoro, 10g olio e.v.o., aglio, sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:503**

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

Scaloppina di pollo ai funghi

170g Pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 80g funghi misti(solfiti), farina, burro, vino bianco e sale iodato q.b. **Kcal:390**

Baccalà alla napoletana

180g Pesce (*MSC), 80g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 30g olive, 50g patate, origano, aglio, sale iodato e peperoncino q.b. **Kcal:394**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Cavolfiori all'insalata

150g cavolfiori, 50g giardiniera, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:126**

Barchette di melanzane

150g Melanzane (CONV.ITA), 15g formaggio, 10g olio e.v.o., 100g pomodoro, sale iodato, basilico e aglio q.b. **Kcal:200**

PIATTI UNICI

Poke Bowl Salmone zucchine e zenzero

80 g riso, 80 g salmone, 80g pomodorini, 30 g zucchine (conv. ITA), 15g olive, 20g mais, 10 g olio e.v.o., sale iodato, zenzero, aceto di riso, salsa di soia, limone, prezzemolo q.b. **Kcal: 520**

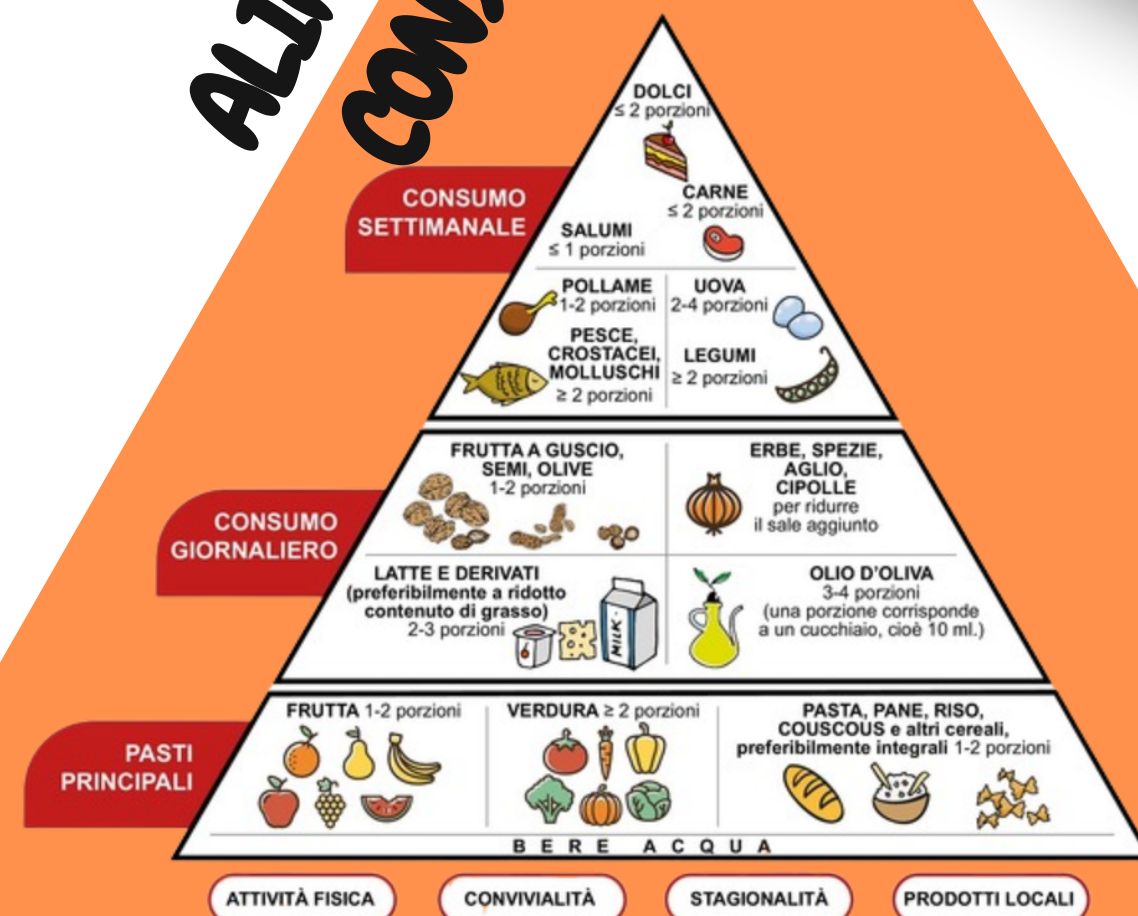
Insalata nizzarda

30g insalata, 15g rucola, 15g radicchio, 30g tonno, 40g uovo sodo, 30g fagiolini, 10g olio e.v.o., basilico, aglio, sale iodato, aromi q.b. **Kcal:352**

Fesa di tacchino, rucola e bruschetta

80g di pane, 80 g fesa di tacchino (nazionale), 50 g rucola, 50g pomodori, 10 g olio e.v.o., sale iodato, basilico q.b. **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'!



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MARTEDÌ - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

adisu pc
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