



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Farfalle alla caprese

90g Pasta (BIO), 10g pesto, 5g olio e.v.o., 50g pomodoro, 30g mozzarella, 15g rucola, sale iodato, basilico e aglio q.b. **Kcal:526**

Fusilli al tonno

100g pasta, 50g tonno, 20g olive, 10g olio e.v.o., sale iodato, capperi, pomodoro, aglio, prezzemolo **Kcal:600**

Risotto alla mantovana

100g riso, 50g suino, 10g olio e.v.o., zafferano, sedano, carote, cipolle, burro, sale iodato **Kcal:556**

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 pollo e tacchono alla valdostana

180g hamburger di pollo e tacchono, 10g olio e.v.o., 20g prosciutto cotto, 20g mozzarella, sedano, carote, cipolla, pomodoro, sale iodato e farina q.b. **Kcal:450**

Totano in umido

150g Pesce*, 10g olio e.v.o., 50g patate (conv.ita), 50g piselli*, 100g pomodoro (conv.ita), aglio, peperoncino e sale iodato q.b. **Kcal:268**

Frittata con zucchine e mozzarella

120g uova, 100g zucchine, 10g mozzarella, 5g formaggio, 10g olio e.v.o., farina, sale iodato q.b. **Kcal:306**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate gratinate

100g Patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 20g pancetta, 15g pan grattato, sale iodato, rucola, aglio, prezzemolo, rosmarino q.b. **Kcal:286**

Insalata estiva

100g Fagiolini, 15g carote, 10g mais, 10g olio e.v.o., cipolla, menta e sale iodato q.b. **Kcal:131**

Spinaci saltati

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

PIATTI UNICI

Cous cous gamberi e ceci

80g Cous cous, 120g Gamberi, 80g Ceci, 80g Pomodori, 20g Rucola, 10g Olio e.v.o., 30g Olive, sale iodato, timo, prezzemolo q.b. **Kcal: 573**

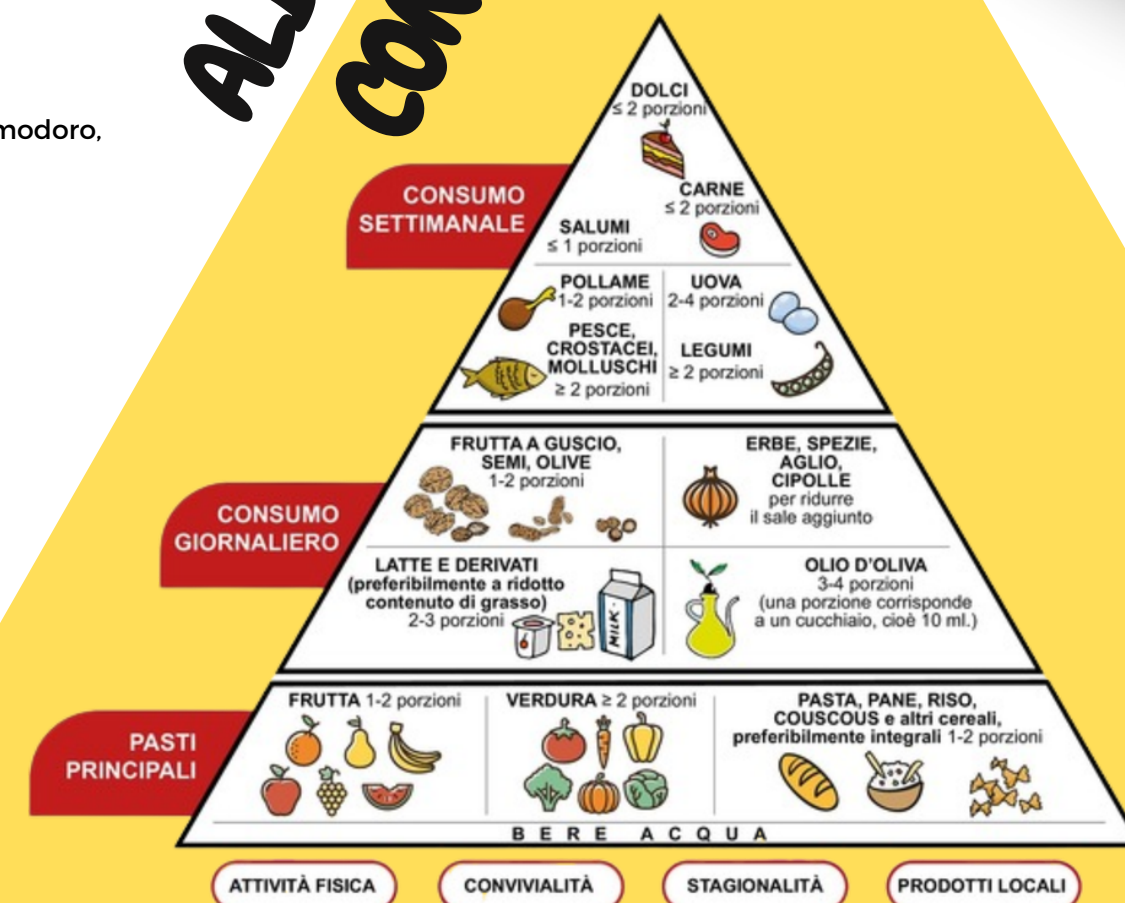
Crudo e mozzarella con crostini

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

Poke bowl primavera

80g Riso venere, 80g Zucchine, 80g Asparagi, 80g Pomodori, 30g Ricotta salata, 10g Olio e.v.o., 50g Mais, 10g Salsa di soia, basilico, sale iodato **Kcal:520**

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 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

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 INSALATE