



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

adisu 
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Penne alla belladonna

90g Pasta (BIO), 70g pomodoro, 10g olio e.v.o., 30g olive, sale iodato, aglio e capperi q.b. **Kcal:522**

Pasta con peperoni e olive

100g pasta, 100g peperoni, 20g olive, 10g parmigiano, 10g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo, aglio **Kcal:567**

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

Tagliata di tacchino alle spezie

150g tacchino, 10g olio e.v.o., aromi, sale iodato, carote, cipolla, vino bianco, aglio **Kcal:270**

Sgombro in salsa d'aceto

200g Pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., sale iodato, aceto, prezzemolo, menta, capperi q.b. **Kcal:430**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Asparagi gratinati

150g asparagi, 10g pangrattato, 5g olio e.v.o., sale iodato, spezie **Kcal:134**

Pomodori e patate all'insalata

100g Pomodori (CONV.ITA), 40g patate, 10g olio e.v.o., sale iodato, origano e basilico q.b. **Kcal:143**

PIATTI UNICI

Poke bowl pollo e cipollotto

80g riso basmati, 80g pollo (conv.ita), 70g pomodoro (conv.ita), 20g olive, 20g mais 20g rucola, prezzemolo, cipollotto, sale iodato, aceto di riso, salsa di soia q.b. **Kcal: 570**

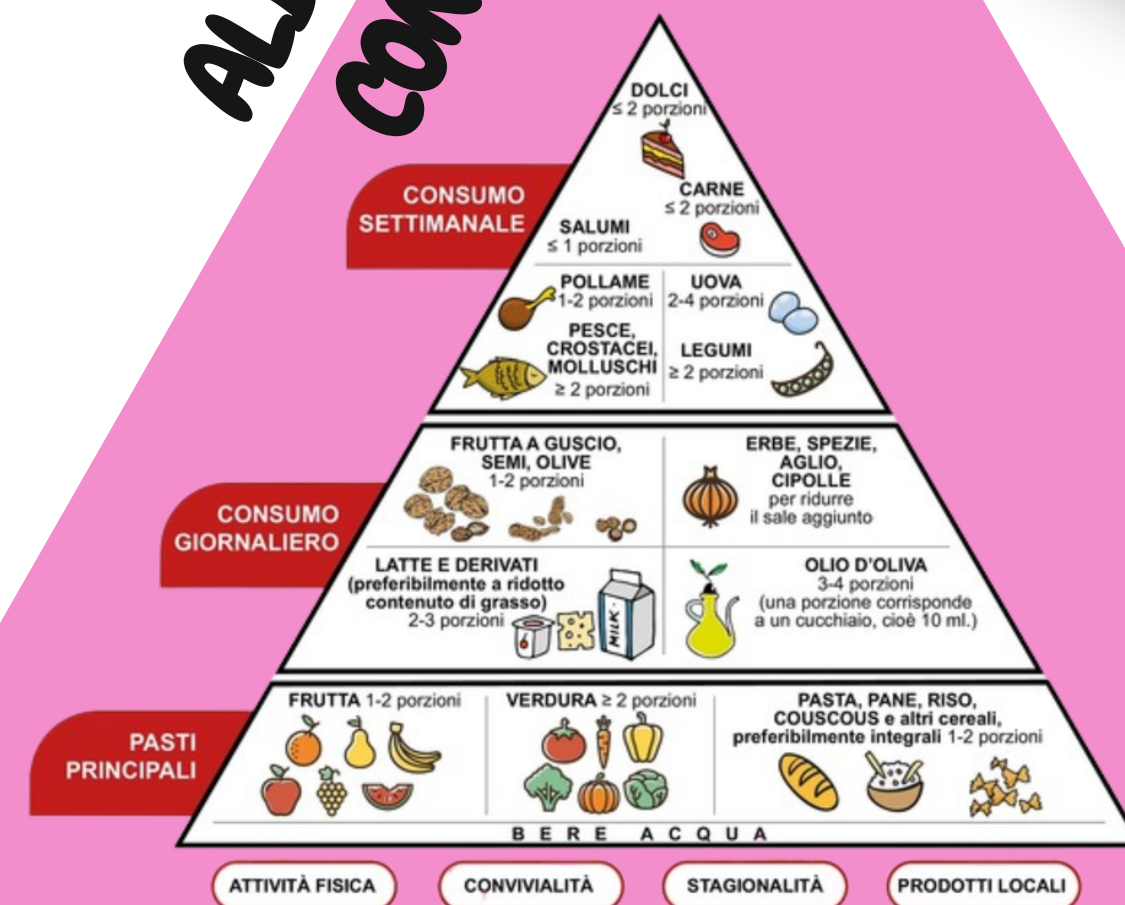
Insalata di riso

80g cous cous, 200g (melanzane,zucchine,peperoni,pomodori conv.ita),sale iodato, 10g olio e.v.o.,basilico q.b. **Kcal:569**
(Può contenere estratto di lievito, acido citrico, maltodestrine di patate, solfiti, aceto, zucchero)

Farro con tonno e ravanelli

80g Farro, 50g Ravanelli, 100g Tonno, 50g Mais, 50g Carote, 20g Rucola, 10g Olio e.v.o., sale iodato, Salsa di soia q.b. **Kcal:500**

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'!

VENERDI



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL VENERDÌ - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

adisu 
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

Tonno e cipolla

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g tonno, 50g cipolla, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 844

Salsiccia e patate

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Fior di latte, 40g salsiccia, 30g patate lesse, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 770

Siciliana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g fior di latte, 30g melanzane a funghetto, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 648

IL PANINO

Estivo

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 50g pomodorini, 50g fior di latte, 20g parmigiano

Kcal: 600

IL CALZONE

Calzone pomodorino giallo rosso e tonno

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.)
70g pomodorini gialli, 70g pomodorini rossi, 50g tonno, 50g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 777

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