



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

adisu 
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Tortiglioni alla bolognese

90g pasta, 20g bovino, 20g suino, 90g pomodoro, 10g olio e.v.o., sale iodato, sedano, carote, cipolla, vino bianco, aromi q.b. **Kcal:510**

Pasta e ceci

80g pasta (BIO), 30g ceci (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo **Kcal:508**

Zuppa di verza e fagioli

200g verza (CONV.ITA), 50g fagioli (CONV.ITA), 50gr pomodoro (CONV.ITA), aglio, 15g olio e.v.o., sale iodato, peperoncino **Kcal:220**

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

Arrosto di maiale al rosmarino

150g carne suina (CONV.ITA), 150g pomodoro, sale iodato, 10g olio e.v.o., 5g aglio, vino bianco, 10g sedano, 20g farina, aromi q.b. **Kcal:400**

Ricotta di bufala

200g ricotta di bufala (DOP) **Kcal:425**

Fettuccine di totano in umido

150g totani*, 50g piselli, 15g olio e.v.o., 5g aglio, 100g pomodorini, prezzemolo q.b., aromi q.b., sale iodato **Kcal:360**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Broccoli al limone

150g broccoli, 10g olio e.v.o., sale iodato, limone **Kcal:87**

Pomodori e ceci all'insalata

100g pomodori, 20g ceci secchi, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:140**

Cime di rapa ripassate

150g cime di rapa, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino **Kcal:87**

PIATTI UNICI

Poke bowl pollo e carote

100g riso basmati, 150g petto di pollo, 100g carote, 50g olive, 50g rucola, 50g mais, salsa di soia 20ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:900**

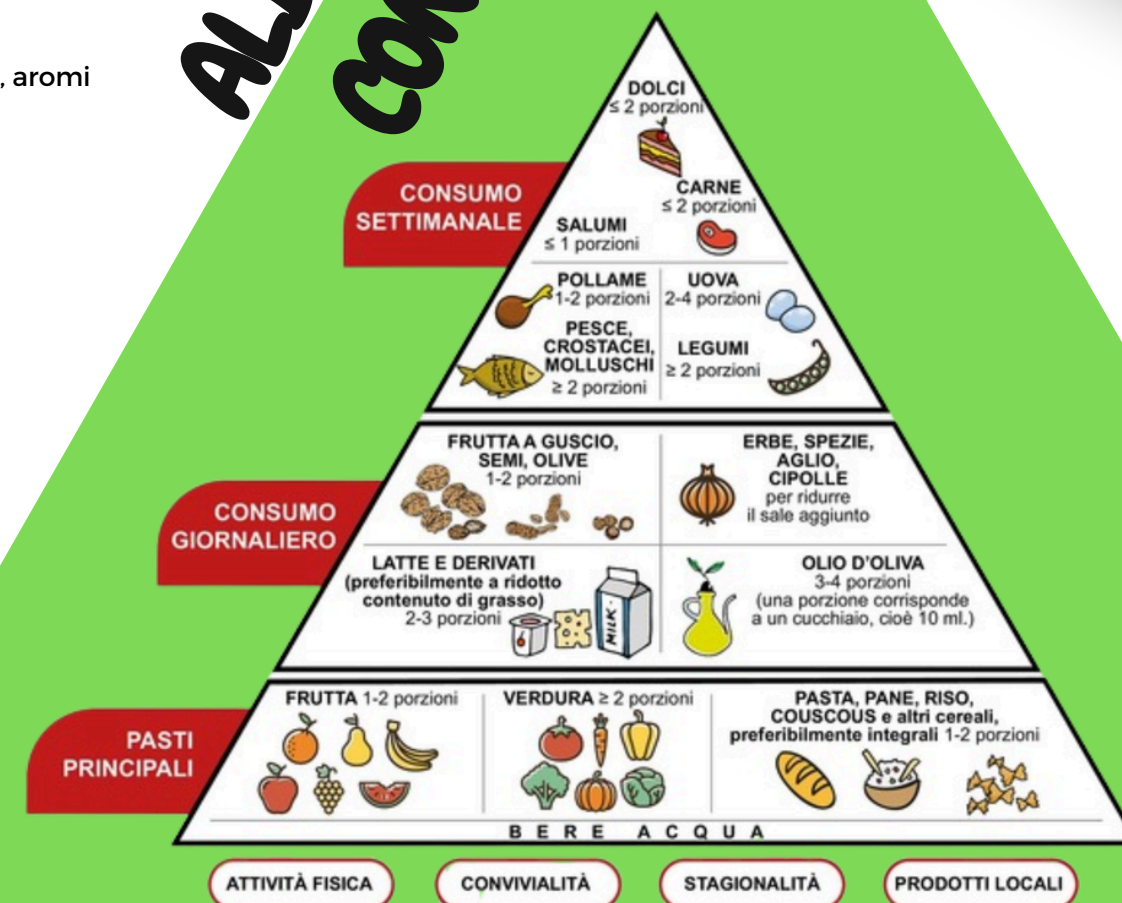
Bresaola, rucola, grana e bruschetta

60g bresaola, 100g rucola, 40g grana, 100g pane, 15ml olio e.v.o. **Kcal:725**

Zuppa di verza e fagioli e crostone

150g verza, 5g aglio, 60g fagioli secchi, 100g passata di pomodoro, 100g pane, peperoncino q.b., 20ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:763**

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'!

ULTIMO AGGIORNAMENTO 16.03.2026

GIOVEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

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

LE PIZZE

Napoletana

200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, aglio, origano, 5 g olio evo, sale
Kcal:535

Margherita

200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, 80 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
Kcal:746

Diavola

200g base pizza*, 70g pomodoro, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio e.v.o., sale iodato
Kcal:750

Salsiccia e patate

200 g base pizza*, 40 g Fior di latte, 40 g salsiccia, 30 g patate lesse, 5 g olio evo, sale
Kcal:770

Patate e funghi

200 g base pizza*, 15g fior di latte, 70g funghi, 100g patate, 10g olio e.v.o.
Kcal:713

*180 g di farina, 1 g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.)

IL PANINO

Panino con salsiccia e patatine

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 40g patate, 80g di salsiccia
Kcal:580

IL CALZONE

Salame e mozzarella

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g mozzarella, 50g salame dolce
Kcal:770

LE INSALATE

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

PIZZERIA

INSALATONE