



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

#### Pasta alla siciliana e cacioricotta

90g pasta (BIO), 150g pomodoro (CONV.ITA), 5g aglio, basilico, 60g mozzarella (CONV.ITA), 15g formaggio (CONV.ITA), 150g melanzane (CONV.ITA), olio di semi di girasole q.b., basilico, 10g olio e.v.o., cacio ricotta q.b. **Kcal:819**

#### Pasta e fagioli

70g pasta, 40g fagioli secchi, 40g patate, 5g aglio, 100g pomodoro, 10g sedano, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:557**

#### Minestrone

100g fagioli (CONV.ITA), 100g fagiolini (CONV.ITA), 40g carote (CONV.ITA), sedano, 100g pomodoro (CONV.ITA), 100g piselli, 200g patate, 20g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:648**

#### 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 vitello al pepe rosa

150g vitello (CONV.ITA), 10g sedano, 30g carote\*, 10g cipolle, pepe rosa, 20g farina, 100g pomodoro (CONV.ITA), vino bianco q.b., 15g olio e.v.o., aromi q.b., sale iodato **Kcal:280**

#### Cosciotto di pollo gratinato

150gpollo (CONV.ITA), 15g pane grattugiato, vino q.b., prezzemolo q.b., pepe q.b., aromi q.b., sale iodato **Kcal:317**

#### Pesce spada in salsa verde

150g pesce spada, 10g olio e.v.o., limone, menta prezzemolo, sale iodato **Kcal:254**

#### Petto di pollo ai ferri

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

### CONTORNI

#### Piselli alla francese

100g piselli, 10g pancetta di maiale, 5g olio e.v.o., cipolla, sale iodato

#### Spinaci al naturale

150g spinaci, 5g olio e.v.o., sale iodato

#### Scarola ripassata

150g scarola, 10g olive, 5g olio e.v.o., aglio, peperoncino, sale iodato **Kcal:75**

### PIATTI UNICI

#### Poke bowl gamberetti e feta

100g riso basmati, 50g feta, 100g gamberetti, 40g mais, 40g olive, 40g carote, 50g pomodori, prezzemolo q.b. salsa di soia 20 ml, 15ml olio e.v.o., sale iodato **Kcal:856**

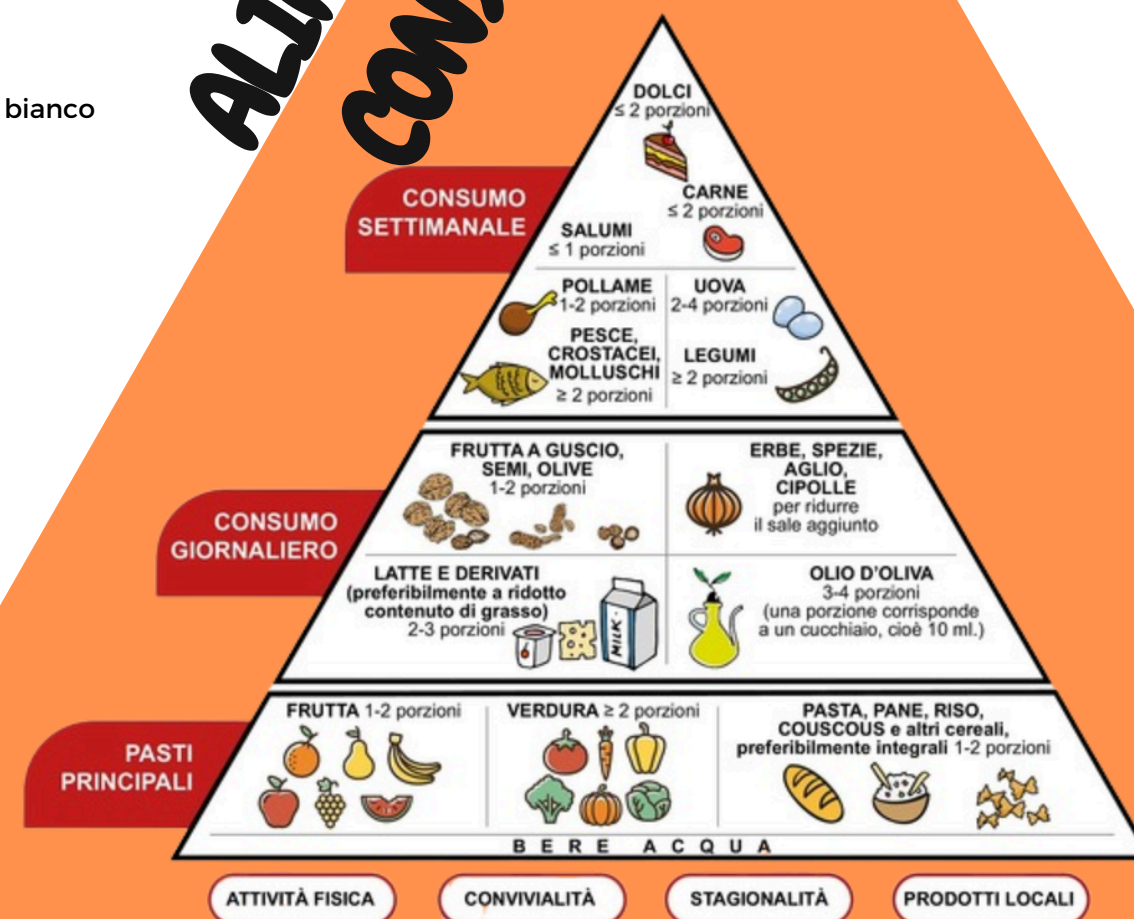
#### Crudo di parma, mozzarella e bruschetta

50g prosciutto crudo di parma, 100g mozzarella di bufala, 100g pane, 10g olio e.v.o. **Kcal:824**

#### Zuppa ortolana e minestrone all'origano

100g fagioli freschi, 100g fagiolini, 40g carote, 100g piselli, 30g sedano, 50g cipolle, 200g patate, 100g passata di pomodoro, 20g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:648**

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 AGGIORNAMETO 16.03.2026



MANGIA  
IN  
MENZA

# PIZZE E INSALATE DEL MARTEDÌ - SETTIMANA 2

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\*, 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato

**Kcal:746**

### Tramonto romano

200 g base pizza\*, 40g fior di latte, 40g prosciutto crudo, 80g pomodorini rossi e gialli semi dry, 30g cialde di parmigiano, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

**Kcal:762**

### Salsiccia

200 g base pizza\*, 50g pomodoro, 40g salsiccia, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o.

**Kcal:875**

### Bianca con pomodorini e bufala

200 g base pizza\*, 100g pomodoro, 100g mozzarella di bufala, 50g pomodorini, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato, aglio origano q.b.

**Kcal:732**

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

## IL PANINO

### Panino mozzarella, crudo e pomodori secchi

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g prosciutto crudo, 50g mozzarella, 30g pomodori secchi

**520 kcal**

## IL CALZONE

### Salsiccia e funghi

180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 80g mozzarella, 50g funghi, 80g salsiccia

**Kcal:732**

## 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