



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Pennette ai tre pomodori

90g pasta, 90g pomodori, 10g grana padano, 10g olio e.v.o., aglio, basilico, burro, sale iodato **Kcal:495**

Pasta patate e provola

80g pasta, 100g patate, 10g pancetta, 10g provola, 10g olio e.v.o., sedano, cipolla, aglio, aromi, basilico, pepe, sale iodato **Kcal:567**

Zuppa di ceci e farro

50g ceci (CONV.ITA), 60g farro (CONV.ITA), 100g pomodoro, 20g carote, 10g sedano, aglio, 10g olio e.v.o., prezzemolo q.b. **Kcal:528**

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

Salsiccia in umido

150g salsiccia di suino (conv.ita), 10g olio e.v.o., 100g pomodoro (conv.ita), sale iodato e aglio q.b. **Kcal:569**

Merluzzo alla pizzaiola

200g merluzzo*, 150g pomodoro, pepe q.b., 10ml olio e.v.o., aglio, sale iodato, origano q.b. **Kcal:399**

Hamburger vegano

100g piselli, 100g broccoli, 50g carote, 50g spinaci, 80g patate, 10g olio e.v.o.pangrattato, prezzemolo, aglio, aromi, sale iodato **Kcal:249**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Verza saltata

200g Verza, 10g olio e.v.o., peperoncino, sale iodato q.b. **Kcal:146**

Insalata carote e finocchi

80g lattuga (CONV.ITA), 60g carote*, 60g finocchi (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:183**

Zucca stufata

200g zucca (CONV.ITA), 5g aglio, 10g olio e.v.o., peperoncino, basilico, sale iodato q.b. **Kcal:263**

PIATTI UNICI

Giardino di venere

80g Riso venere, 50g zucchine, 50g asparagi, 50g pomodori, 40g ricotta salata di pecora, 15g mais, 10g olio e.v.o., basilico, sale iodato, salsa di soia q.b. **Kcal:499**

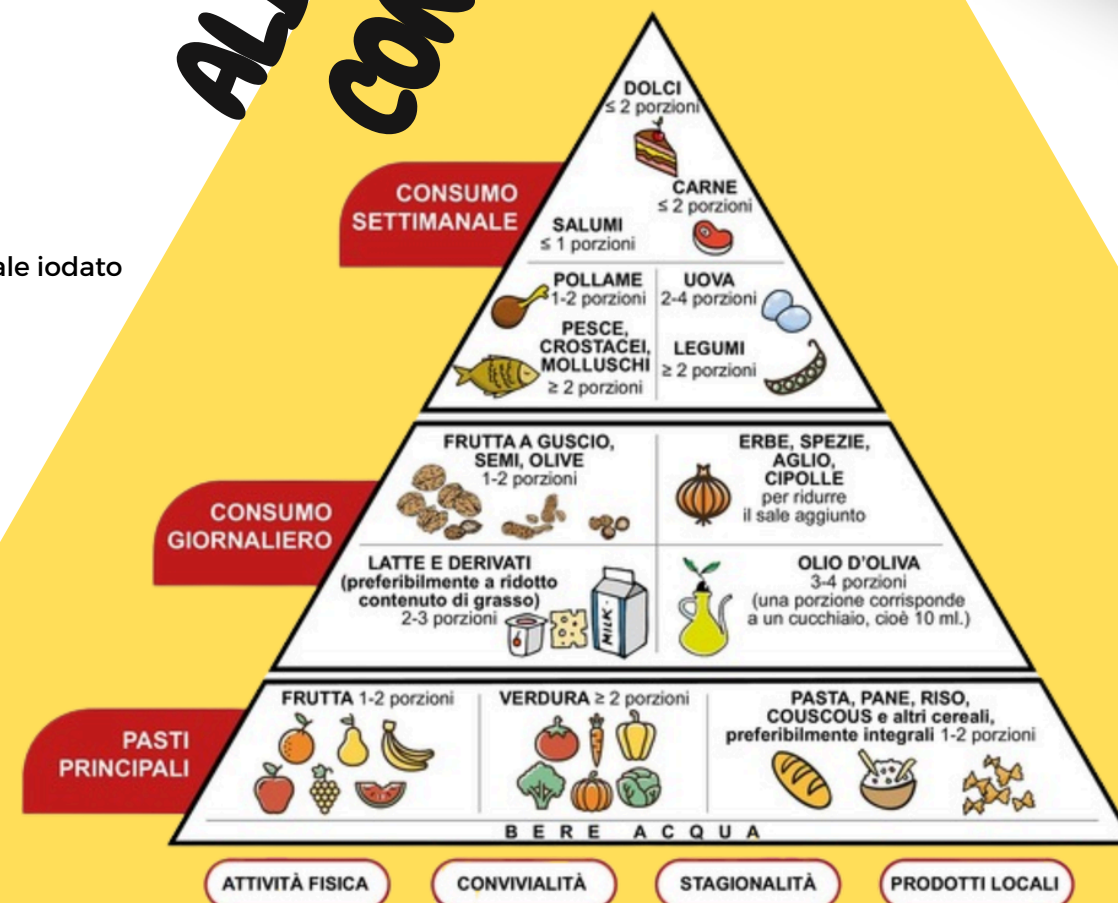
Zuppa di ceci, farro e bruschetta

50g ceci secchi, 50g farro, 50g pane, 5g aglio, 20g sedano, 30g carote, 15g passata di pomodoro, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:700**

Poke bowl farro pomodorini e feta

1100g farro, 10g olio e.v.o., 150g pomodorini (conv.ita), 80g feta, sedano, sale iodato, basilico q.b. **Kcal:679**

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

MERCOLEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MERCOLEDÌ - 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

Calabrese

200 g base pizza*, 120g pomodoro giallo, 80 salsiccia, 100g fior di latte, 10g olio e.v.o., sale iodato, Nduja q.b.
Kcal:780

Ortolana

200 g base pizza*, 20 g Zucchine, 20 g melanzane, 20 g peperoni, 40 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
Kcal:639

Crocchettona

200 g base pizza*, 20g mortadella, 15g fior di latte, 5g pistacchio, 70g crocchè di patate, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:787**

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

IL PANINO

Panino mortadella e stracciata di bufala

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 50g mortadella, 50g stracciata di bufala
Kcal:560

IL CALZONE

Mozzarella e pomodoro

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g mozzarella, 80g di pomodoro
Kcal:630

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