



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

CENA - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Riso all'insalata

80g riso, 70g pomodori (CONV.ITA), 30g olive, 50g tonno, 20g mais, 30g carote, 20g piselli*, 20g cetrioli, 20g funghi, 20g carciofini 10g olio e.v.o., sedano, aromi, sale iodato **Kcal:569** Può contenere estratto di lievito, acido citrico, maltodestrine di patate, solfiti, aceto, zucchero

Pennette panna, prosciutto e piselli

90g pasta, 50g piselli*, 10g panna, 10g olio e.v.o., 20g prosciutto cotto, cipolla, sale iodato q.b. **Kcal:490**

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

Bistecca di maiale

150g carne suina (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, limone, aromi q.b. **Kcal:325**

Seppie all'insalata

170g pesce (*MSC), 50g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, limone, prezzemolo q.b. **Kcal:240**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Zucchine alla scapece

100g zucchine (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, aceto, prezzemolo, olio di semi, origano q.b. **Kcal:150**

Cicoria saltata

250g cicoria, 10g olio e.v.o., aglio, peperoncino, sale iodato q.b. **Kcal:150**

PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti feta e mandorle

80g riso, 50g gamberetti*, 70g feta, 10g mandorle, 15g olive, aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 510**

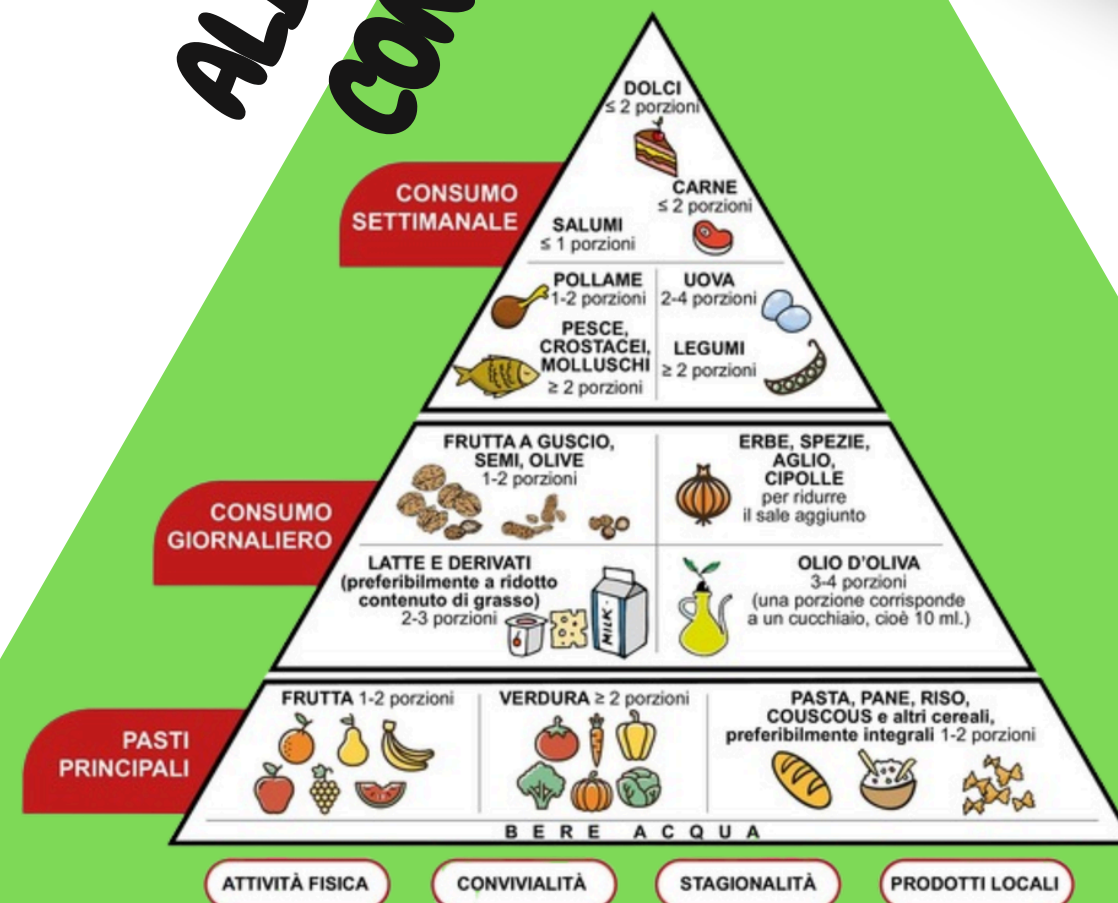
Insalata caprese con friselle

150g pomodoro (conv.ita), 150g mozzarella, basilico, 10g olio e.v.o. ,origano ,sale iodato q.b. 100g fresella **Kcal: 776**

Bresaola, rucola e grana con bruschetta

80g bresaola , 10g olio e.v.o. , 30g grana padana, 100g pane , 40g rucola, sale iodato e limone q.b. **Kcal:618**

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'!



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - SETTIMANA 3

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

A ciurill

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g fior di latte, 20g pancetta, 15g parmigiano, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 731

Scarole olive e alici

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 80g scarola, 50g Fior di latte, 40g olive, 50g alici, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 823

Crema di asparagi e speck

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 100g asparagi, 20g speck, 20g provola, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 900

IL PANINO

Patate e pancetta

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g patate, 40g pancetta, 50g fior di latte

Kcal: 610

IL CALZONE

Scarole olive e capperi

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g fior di latte, 150g scarola, 20g alici, 0g olive, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 784

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