



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

PRANZO - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Farfalle alla genevose

100g pasta, 100g fagiolini, 120g patate, 50g pomodori, 20g pesto genovese, 10g olio e.v.o., basilico, aglio, origano, sale iodato q.b. **Kcal:650**

Tortiglioni al ragù napoletano

90g pasta, 20g carne suino (CONV.ITA), 20g carne bovino (CONV.ITA), 50g pomodoro, 10g olio e.v.o., prezzemolo, vino bianco, cipolla, sale iodato e aromi q.b. **Kcal:480**

Pasta e lenticchie

70g pasta, 10g olio e.v.o., 70g pomodoro (CONV.ITA), 30g lenticchie, sale iodato, aglio q.b. **Kcal:482**

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

Sformatino di zucca e fagioli

150g zucca, 120g fagioli, 15g fiocchi di patate, 20g provola, 10g formaggio, 10g olio e.v.o., sale iodato, pangrattato, aromi q.b. **Kcal:382**

Cosciotto di pollo gratinato

200g pollo (conv.ita), 10g olio e.v.o., 15g pangrattato, sale iodato, rosmarino, aromi, pepe, aglio q.b. **Kcal:361**

Insalata di mare

150g Pesce (*MSC), 80g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 30g olive, sale iodato, prezzemolo, limone q.b. **Kcal:282**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Ciambotta

30g zucchine (CONV.ITA), 30g melanzane (CONV.ITA), 30g peperoni (CONV.ITA), 40g patate (CONV.ITA), 100g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., olio di semi, basilico, sale iodato, aglio q.b. **Kcal:163**

Carciofi saltati

250g carciofi, 10g olio e.v.o., aglio, prezzemolo, sale iodato q.b. **Kcal:200**

Insalata mista

150g insalata, 50g radicchio, 40g rucola, 50g mais, 50g carote, 10 g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:180**

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**

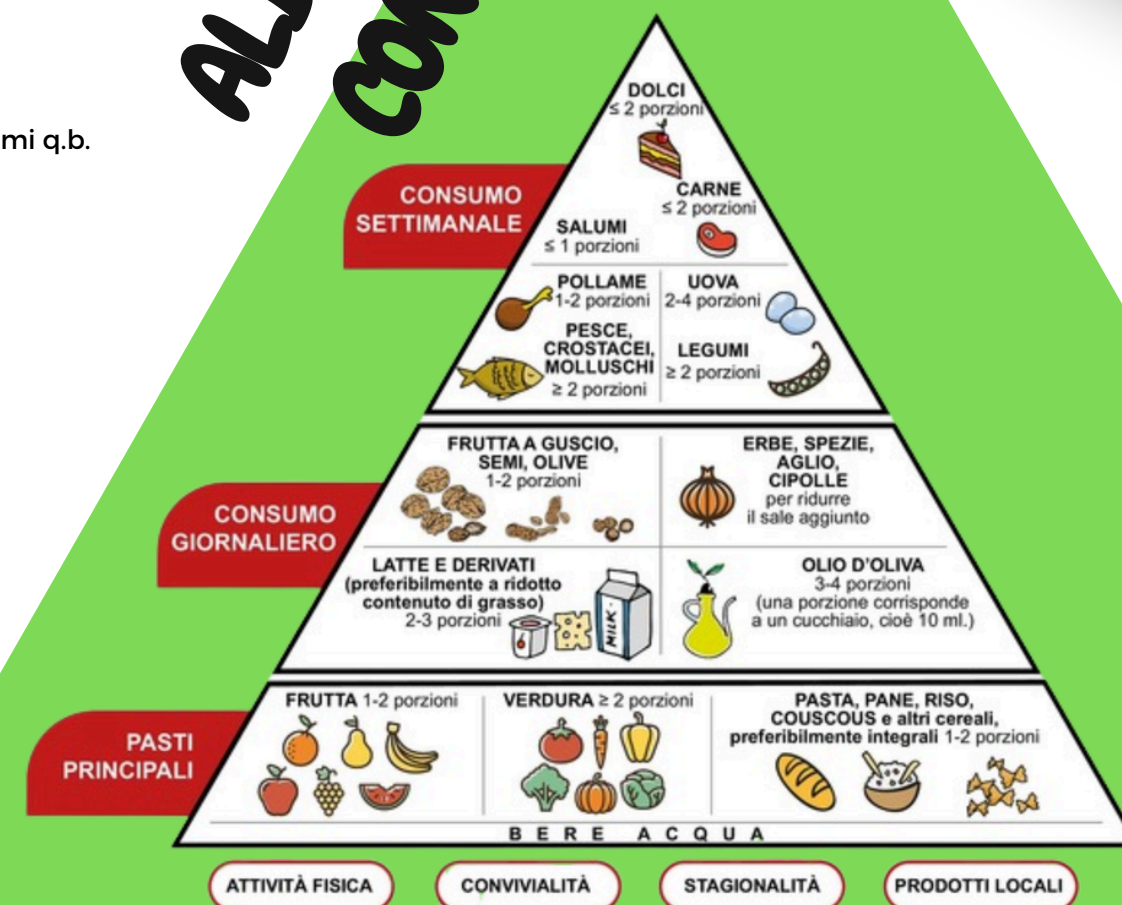
Insalata caprese con friselle

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 
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