



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

Gnocchi pesto e pomodoro

150g pasta, 20g pesto di basilico, 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (CONV.ITA), sale iodato, aglio, latte, anacardi q.b. **Kcal:418**

Risotto e piselli

80g riso, 50g piselli*, 10g formaggio, 10g olio e.v.o., sale iodato, sedano, carote, cipolle e burro q.b. **Kcal:450**

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

Polipetti alla luciana

200g Pesce (*MSC), 70g pomodoro (CONV.ITA), 40g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aglio, sale iodato, aglio, prezzemolo q.b. **Kcal:241**

Fettine di bovino alla pizzaiola

180g carne bovina (CONV.ITA), 100g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., aglio, origano, sale iodato q.b. **Kcal:280**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Piselli in umido

180g piselli, 50g pancetta, 10g olio e.v.o., cipolla, sale iodato q.b. **Kcal:420**

Bieta saltata

150g bieta, 5g olio e.v.o., aglio, sale iodato q.b. **Kcal:74**

PIATTI UNICI

Poke Bowl Salmone zucchine e zenzero

80 g riso, 80 g salmone, 80g pomodorini, 30 g zucchine (conv. ITA), 15g olive, 20g mais, 10 g olio e.v.o., sale iodato, zenzero, aceto di riso, salsa di soia, limone, prezzemolo q.b. **Kcal: 520**

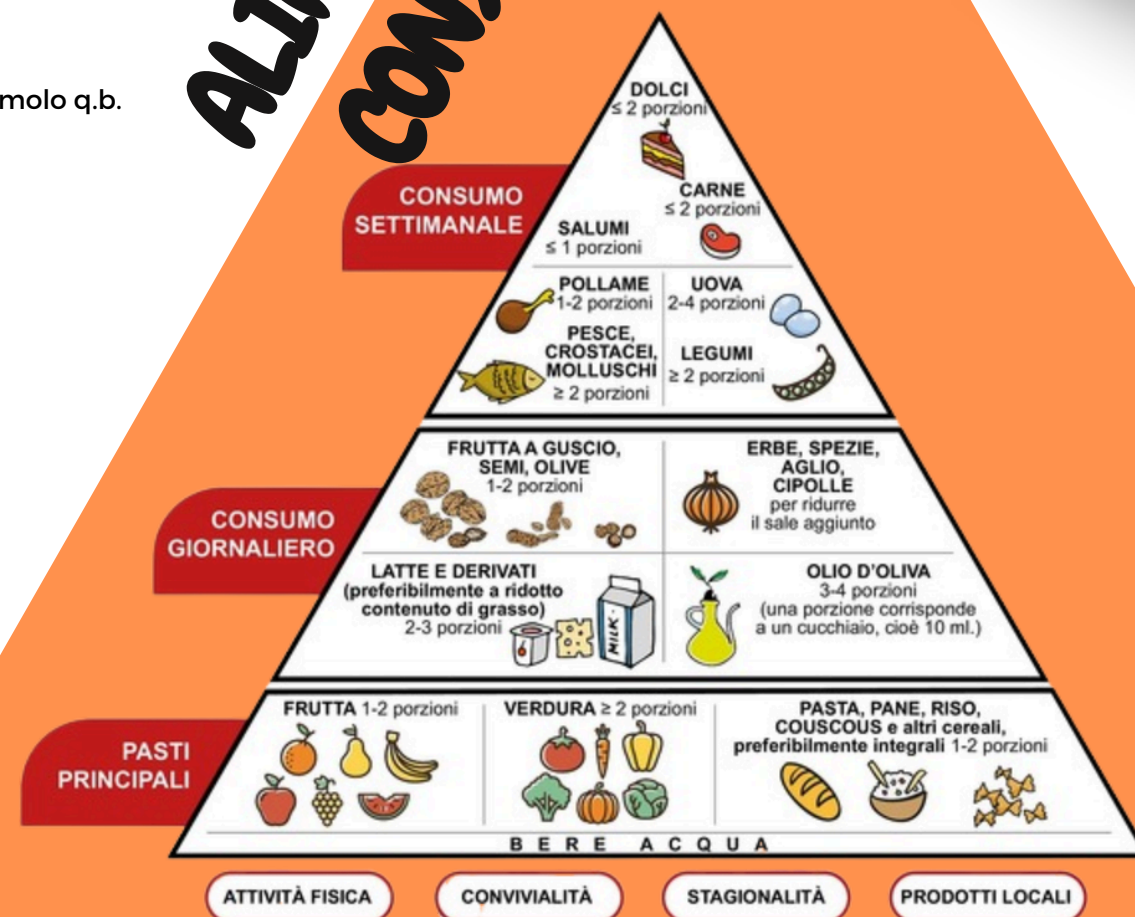
Insalata nizzarda

30g insalata, 15g rucola, 15g radicchio, 30g tonno, 40g uovo sodo, 30g fagiolini, 10g olio e.v.o., basilico, aglio, sale iodato, aromi q.b. **Kcal:352**

Fesa di tacchino, rucola e bruschetta

80g di pane, 80 g fesa di tacchino (nazionale), 50 g rucola, 50g pomodori, 10 g olio e.v.o., sale iodato, basilico q.b. **Kcal: 406**

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 MARTEDÌ - SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

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

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 evo, sale, basilico

Kcal: 746

Bianca panna cotto e mais

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 15g mais, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 777

Rivisitata

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 15g panna, 15g pesto, 20g salame piccante, 50g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 1004

Ortolana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 20g Zucchine, 20g melanzane, 20g peperoni, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 639

IL PANINO

Ortolano

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 80g melanzane, 50g zucchine, 50g peperoni, 50g fior di latte, 50g patate, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 583

IL CALZONE

Salame piccante ricotta e pepe

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.)
80g ricotta, 20g salame, 50g pomodoro, 5g olio e.v.o., sale iodato, pepe q.b.

Kcal: 765

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 PIZZE

LE INSALATE