



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

Pennette alla puttanesca

90g pasta, 70g pomodoro (CONV.ITA), 40g olive, 10g olio e.v.o., basilico, capperi, sale iodato, olive, peperoncino, prezzemolo q.b. **Kcal:522**

Pasta e ceci

100g pasta, 130g ceci, 10g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato, bicarbonato q.b. **Kcal:590**

Insalata di riso

80g riso, 70g pomodori (CONV.ITA), 30 gr condiriso (solfiti), 20g olive, 50g tonno, 10g mais, 20g carote, 30g mozzarella, 30g tonno, 15g piselli*, 10g olio e.v.o., sedano, sale iodato q.b. **Kcal:642 (*contiene proteine del latte)**

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

Mozzarella di bufala (DOP)

160g (latte, caglio), sale iodato **Kcal: 432**

Filetto di scorfano alla mediterranea

200g scorfano (*MSC), 30g olive, 10g olio e.v.o., 50g pomodoro, capperi, prezzemolo, aglio, sale iodato q.b. **Kcal:337**

Rosticciata con peperoni e patate

150g carne suina (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g patate, 50g peperoni, sale iodato, spezie q.b. **Kcal:364**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Melanzane a funghetto

100g melanzane (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g pomodoro, sale iodato, aglio, basilico q.b. **Kcal:121**

Pomodori e cetrioli

100g pomodori (CONV.ITA), 40g cetrioli (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:116**

Spinaci con mozzarella

150g spinaci (conv.ita), 30g mozzarella, latte, sale iodato q.b. **Kcal:134**

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**

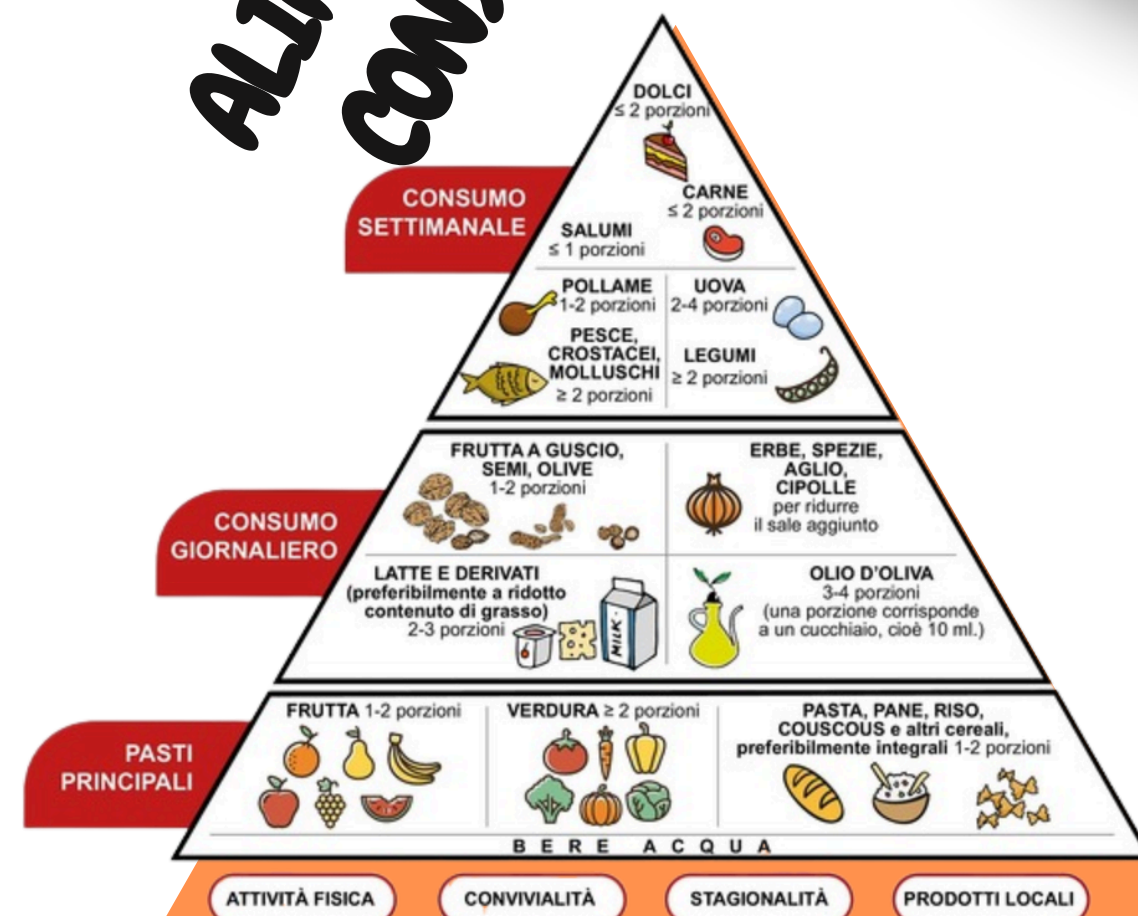
Insalata nizzarda

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