



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

Risotto allo zafferano

80g riso, 15g formaggio, 5g zafferano, 10g burro, 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolla e sale iodato q.b. **Kcal:525**

Fusilli alla norma

90g pasta, 40g melanzane, 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (conv.ita), 30g ricotta, 20g provola, sale iodato, basilico, aglio, olio di semi q.b. **Kcal:569**

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

Fiori di merluzzo gratinato

200g pesce (*MSC), 15g pan grattato, 10g formaggio, 10g olio e.v.o., prezzemolo, limone, aglio, sale iodato, rucola q.b. **Kcal:334**

Spiedini di pollo e tacchino

100g pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g tacchino (CONV.ITA), sale iodato, aromi q.b. **Kcal:295**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata carote e mais

30g insalata (CONV.ITA), 20g carote (CONV.ITA), 10g mais, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:114**

Friggitelli al pomodoro

250g friggittelli, 120g pomodoro, 10g olio e.v.o., aglio, basilico, sale q.b. **Kcal:200**

PIATTI UNICI

Cous cous gamberi e ceci

80g Cous cous, 120g Gamberi, 80g Ceci, 80g Pomodori, 20g Rucola, 10g Olio e.v.o., 30g Olive, sale iodato, timo, prezzemolo q.b. **Kcal: 573**

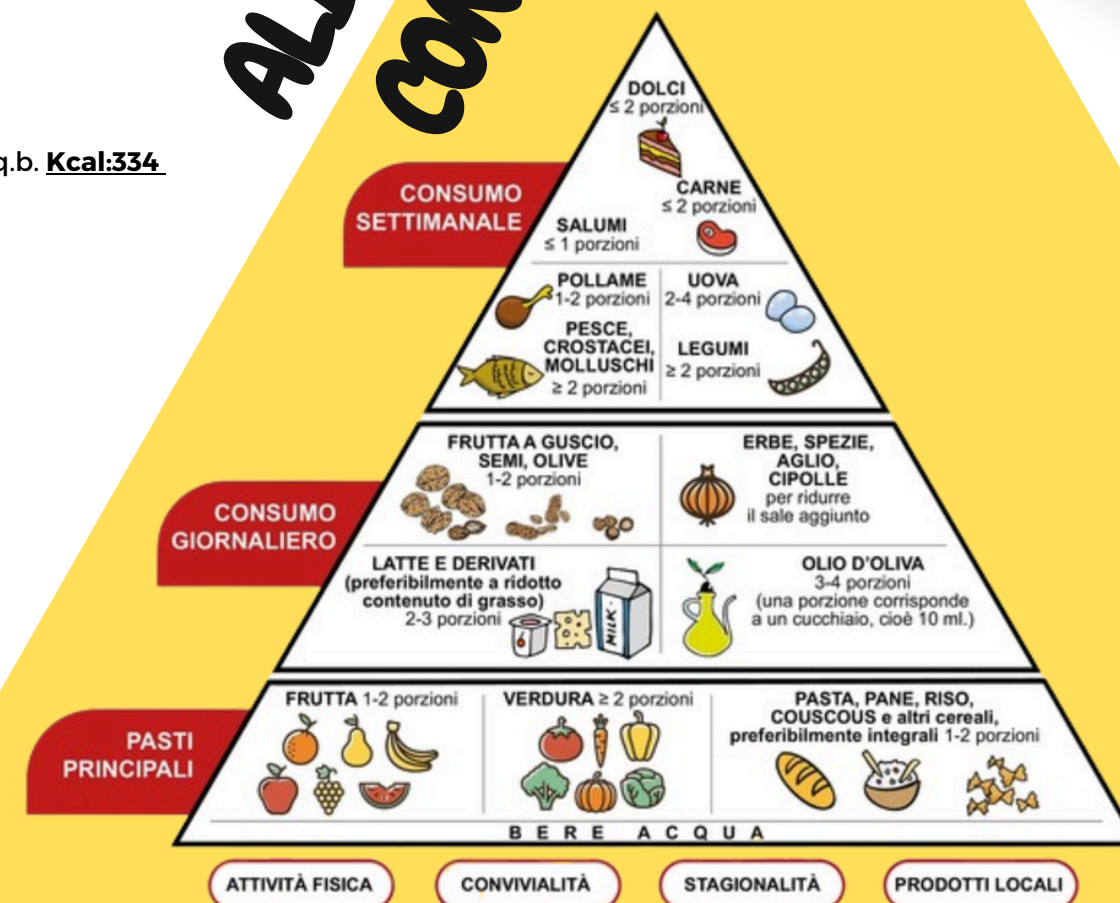
Crudo e mozzarella con crostini

80g crudo, 150g mozzarella, 40g insalata, 50g crostini all'origano, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:736**

Poke bowl primavera

80g Riso venere, 80g Zucchine, 80g Asparagi, 80g Pomodori, 30g Ricotta salata, 10g Olio e.v.o., 50g Mais, 10g Salsa di soia, basilico, sale iodato **Kcal:520**

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'!

MERCOLEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MERCOLEDÌ- SETTIMANA 3

PRENDI
E
VAI

adisu 
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 e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 746

Regina margherita

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g pomodoro, 50g mozzarella di bufala, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 700

Crocchetona

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 30g mortadella, 10g crema di pistacchio, 10g panna, 5g granella di pistacchio, 5g olio e.v.o., 50g crocchè di patate, olio girasole, sale iodato q.b.
Kcal: 1046

Margherita con salsiccia

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g salsiccia, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 764

IL PANINO

Panino mortadella e stracciata di bufala

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g mortadella, 60g stracciata di bufala, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.
Kcal: 649

IL CALZONE

Salsiccia e funghi

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g salsiccia, 70g funghi, 80g fior di latte
Kcal: 774

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