



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

Pasta all'insalata

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

Pasta e fagioli

70g pasta, 30g fagioli (CONV.ITA), 70 g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sedano, aglio, sale iodato q.b. **Kcal:479**

Fusilli alla boscaiola

90g pasta, 40g carne di suino, 30g funghi, 30g piselli*, 10g olio e.v.o., 50g pomodoro, panna, prezzemolo, sale iodato e aglio q.b. **Kcal:620**

Pasta al sugo o in bianco

90g 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

Polpette di bovino al sugo

150g carne bovina (CONV.ITA), 100g pomodoro (CONV.ITA), 15g formaggio, 10g olio e.v.o., sale iodato, pane, aglio e pangrattato, uova q.b. **Kcal:320**

Salmone gratinato

200g pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., 15g pangrattato, aromi, prezzemolo, rucola, aglio, sale iodato, riso q.b. **Kcal:518**

Frittata di cipolle

120g uova, 10g olio e.v.o., 15g formaggio, sale iodato, cipolla q.b. **Kcal:3412**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Carote baby al burro e salvia

180g carote, 10g olio e.v.o., burro, salvia, sale iodato q.b. **Kcal: 230**

Peperoni in agrodolce

100g peperoni (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 30g olive, sale iodato, capperi, aceto, zucchero, basilico e prezzemolo q.b. **Kcal:200**

Cavolfiori gratinati

150g cavolfiori, 10g farina, 10g formaggio, 5g olio e.v.o., burro, sale iodato q.b. **Kcal: 212**

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**

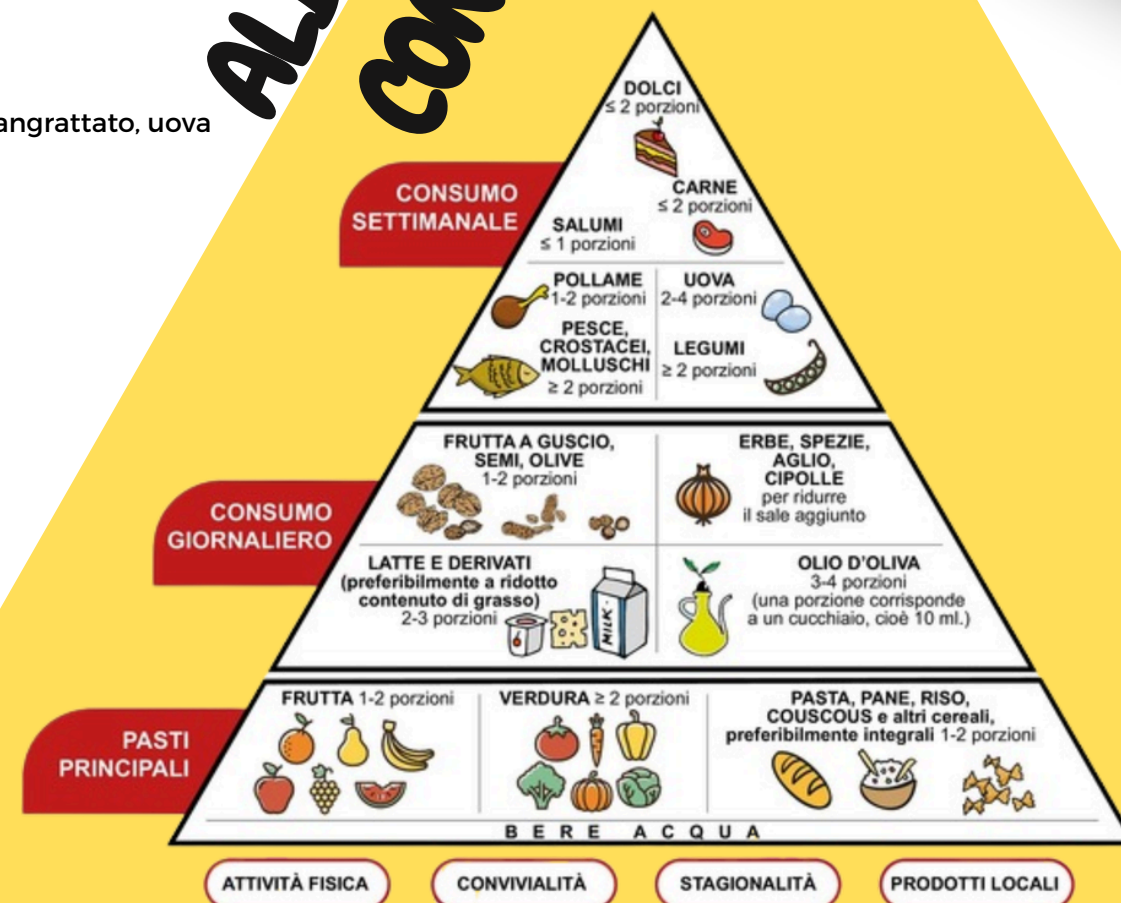
Crudo e mozzarella con crostini

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 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 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