



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

Spaghetti al tonno

90g pasta, 70g pomodoro (CONV.ITA), 40g tonno, 10g olio e.v.o., aglio, sale iodato, prezzemolo q.b. **Kcal:525**

Risotto agli spinaci

90g riso, 120g spinaci, 10 g olio e.v.o., sedano, carote, cipolla, burro, formaggio, sale iodato q.b. **Kcal:550**

Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o. (BIO), 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

Involtino di pollo agli aromi

200g pollo (conv.ita), 10g olio e.v.o., aromi e sale iodato q.b. **Kcal:290**

Merluzzo alla pizzaiola

200g pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., 100g pomodoro (CONV.ITA), aglio, origano e sale iodato q.b. **Kcal:260**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Piselli alla francese

100g piselli*, 10g olio e.v.o., 20g pancetta, cipolla e sale iodato q.b. **Kcal:217**

Misto di verdure di stagione gratinate

(20g melanzane, 20g zucchine, 20g peperoni, 40g pomodori (CONV.ITA)), 15g pan grattato, 10g olio e.v.o., 10g formaggio, prezzemolo, basilico, aromi e sale iodato q.b. **Kcal:206**

PIATTI UNICI

Poke bowl pollo e cipollotto

80g riso basmati, 80g pollo (conv.ita), 70g pomodoro (conv.ita), 20g olive, 20g mais 20g rucola, prezzemolo, cipollotto, sale iodato, aceto di riso, salsa di soia q.b. **Kcal: 570**

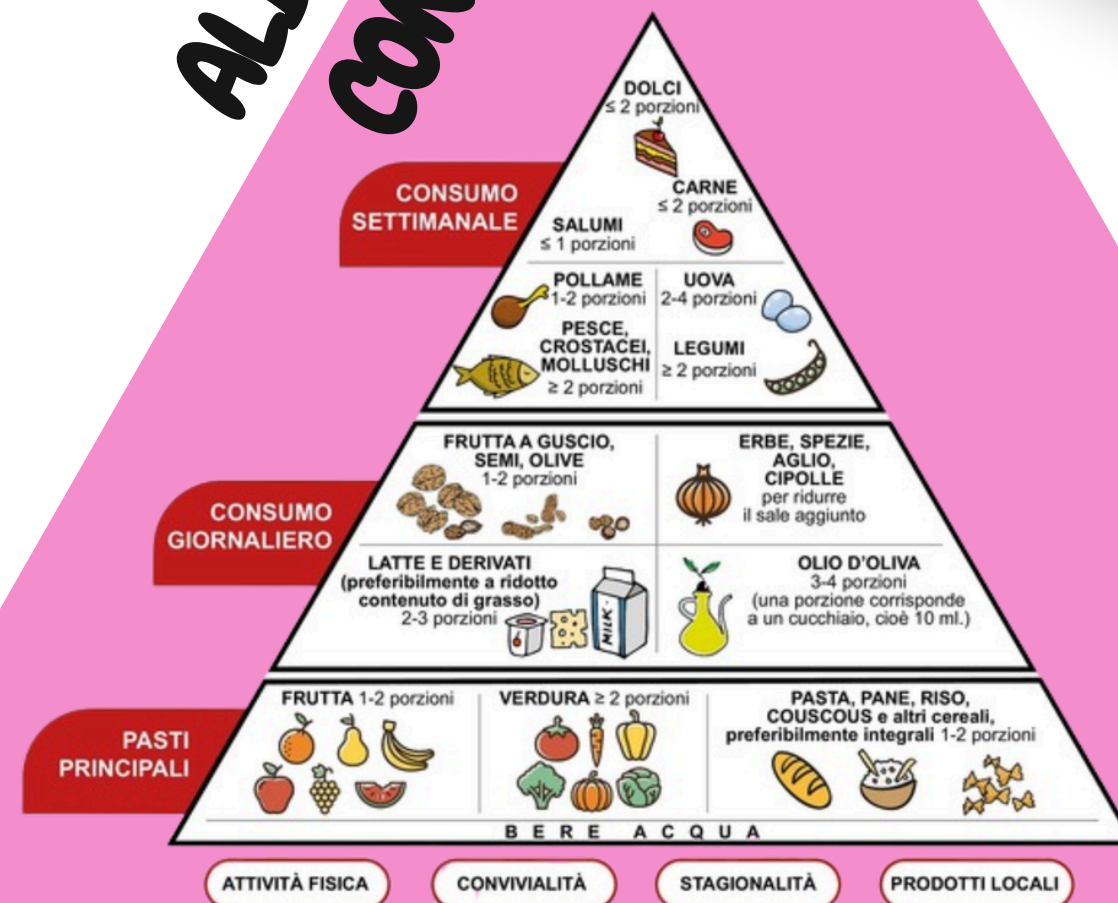
Insalata di riso

80g cous cous, 200g (melanzane,zucchine,peperoni,pomodori conv.ita),sale iodato, 10g olio e.v.o.,basilico q.b. **Kcal:569**
(Può contenere estratto di lievito, acido citrico, maltodestrine di patate, solfiti, aceto, zucchero)

Farro con tonno e ravanelli

80g Farro, 50g Ravanelli, 100g Tonno, 50g Mais, 50g Carote, 20g Rucola, 10g Olio e.v.o., sale iodato, Salsa di soia q.b. **Kcal:500**

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'!

ENERGI



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL VENERDÌ - 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

Tonno e cipolla

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

Kcal: 844

Salsiccia e patate

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Fior di latte, 40g salsiccia, 30g patate lesse, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 770

Siciliana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g fior di latte, 30g melanzane a funghetto, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 648

IL PANINO

Estivo

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 50g pomodorini, 50g fior di latte, 20g parmigiano

Kcal: 600

IL CALZONE

Calzone pomodorino giallo rosso e tonno

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.)
70g pomodorini gialli, 70g pomodorini rossi, 50g tonno, 50g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.

Kcal: 777

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