MANGIA IN MENSA

MENÙ DEL GIORNO
CENA – SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

GIOVEDÌ

PRIMI PIATTI

Gnocchi al pesto alla genovese
150g gnocchi di patate, 50g pesto di basilico, 5g olio e.v.o., anacardi, latte, sale iodato q.b. **Kcal:533**

Spaghetti ammollicati alla palermitana
90g pasta ,10g olio e.v.o., aglio, acciughe, 10g formaggio, peperoncino, pan grattato **Kcal:500**

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

Bocconcini di pollo al curry
200g Pollo (CONV.ITA), 50g cipolla, 100g patate (Conv.ita),10g olio e.v.o., curry, 20g farina, sale iodato, aromi, carote, sedano, vino bianco **Kcal:536**

Baccalà gratinato
220g pesce*,10g olio e.v.o., sale iodato, capperi, 100g pomodorini (CONV.ITA),30g rucola, 5g aglio, 30g formaggio, prezzemolo, pangrattato q.b. **Kcal:526**

Petto di pollo ai ferri
150 g Pollo (conv. ITA)), 5 g olio e.v.o.,sale iodato **Kcal: 150**

CONTORNI

Verza stufata
200g verza (CONV.ITA), aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato, peperoncino **Kcal:140**

Peperoni gratinati
200g peperoni (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 15g olive, aglio, aromi, pangrattato q.b. **Kcal:200**

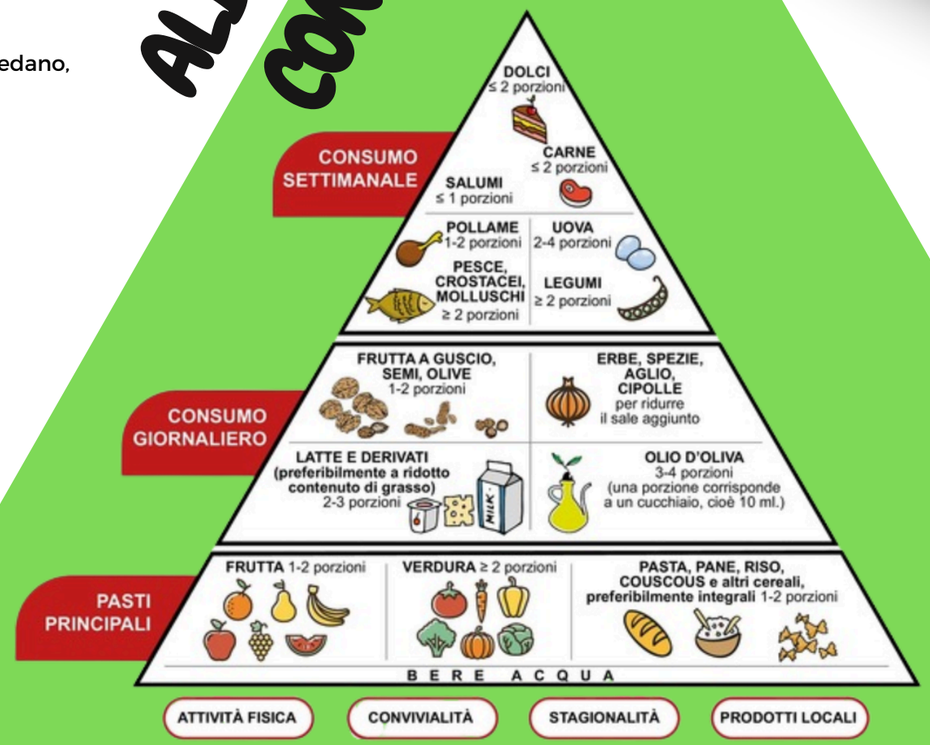
PIATTI UNICI

Poke bowl pollo e carote
80g riso basmati (Bio), salsa di soia, 100g pollo (CONV.ITA), 50g carote (CONV.ITA),30g mais. 15g olive, 30g rucola (CONV.ITA) **Kcal:546**

Zuppa di cavoli e fagioli e crostone al peperoncino
200g cavolo verza(CONV.ITA), 40g fagioli (CONV.ITA),aglio,100g patate(CONV.ITA),10g olio e.v.o., pomodoro, peperoncino, sale iodato **Kcal:400**

Bresaola rucola grana e bruschetta
80g bresaola, 50g rucola(CONV.ITA), 20g grana (DOP), 10g olio e.v.o., sale iodato, limone, 100g pane **Kcal:581**

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'!

ULTIMO AGGIORNAMETO 06.03.2026

MANGIA IN MENSA

PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

PIZZERIA

LE PIZZE

Napoletana
200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, aglio, origano, 5 g olio evo, sale
Kcal:535

Margherita
200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, 80 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
Kcal:746

Diavola
200g base pizza*, 70g pomodoro, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio e.v.o., sale iodato
Kcal:750

Salsiccia e patate
200 g base pizza*, 40 g Fior di latte, 40 g salsiccia, 30 g patate lesse, 5 g olio evo, sale
Kcal:770

Patate e funghi
200 g base pizza*, 15g fior di latte, 70g funghi, 100g patate, 10g olio e.v.o.
Kcal:713

*180 g di farina, 1 g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.)

IL PANINO

Panino con salsiccia e patatine
100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 40g patate, 80g di salsiccia
Kcal:580

IL CALZONE

Salame e mozzarella
180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g mozzarella, 50g salame dolce
Kcal:770

INSALATONE

LE INSALATE

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), crakers (80 g)
Kcal: 530

ULTIMO AGGIORNAMETO 06.03.2026