MANGIA IN MENSA

MENÙ DEL GIORNO
CENA – SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

LUNEDÌ

PRIMI PIATTI

Sedanini cavolfiori parmigiano e provola al forno
90g Pasta, 10g olio e.v.o., 40 gr provola (CONV.ITA), burro, farina, 200g cavolfiore (CONV.ITA) 10g parmigiano, 25g burro, 25g farina, latte, formaggio, sale iodato, pepe, aglio q.b.**Kcal:1020**

Pennette all'arrabbiata
90g pasta (BIO), 200g pomodoro (CONV.ITA), 15g olio e.v.o., aglio, sale iodato, peperoncino, aglio e prezzemolo q.b. **Kcal:566**

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

Frittata farcita
120g uova , 60 gr patate, 100g zucchine (CONV.ITA), 10g parmigiano, 15g olio e.v.o., sale iodato, pepe q.b.**Kcal:382**

Platessa panata
200gr pesce*, 10g olio girasole, pan grattato, formaggio, aromi, sale iodato q.b. **Kcal:250**

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

CONTORNI

Finocchi all'insalata
200g Finocchi (CONV.ITA),10g olio e.v.o., pepe q.b. **Kcal:116**

Spinaci e mozzarella
1200g spinaci*,10g olio e.v.o., 20g mozzarella (CONV.ITA), sale iodato q.b.**Kcal:220**

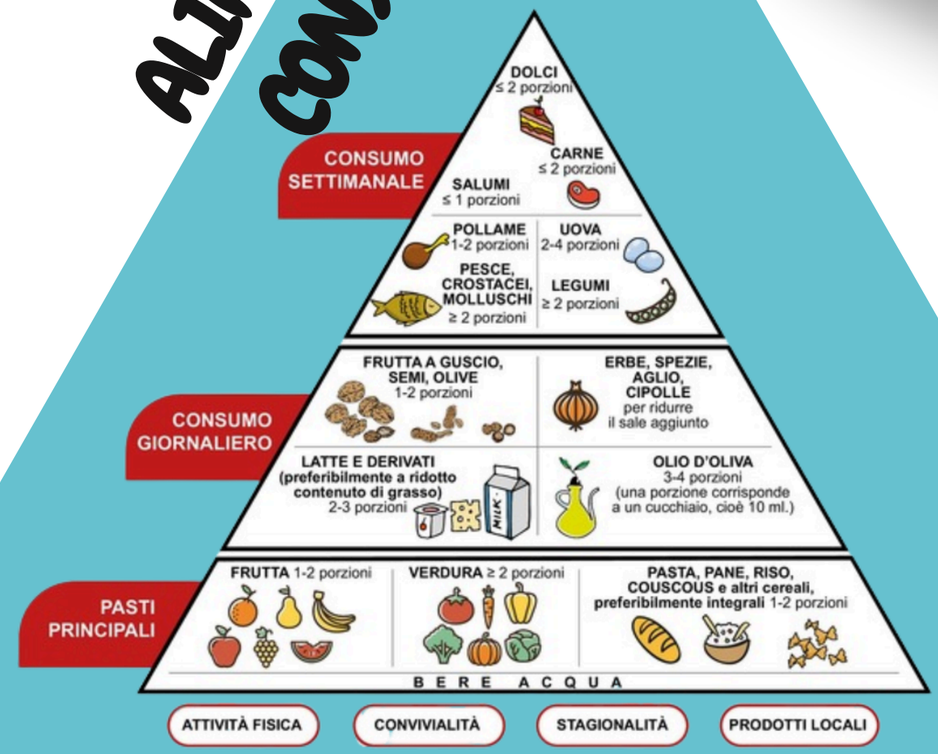
PIATTI UNICI

Poke bowl salmone e finocchi
80g Riso basmati (BIO) (, salsa di soia, sale iodato, 10g olio e.v.o.,80 gr salmone*, 100g finocchi(CONV.ITA),100g pomodori(CONV.ITA),30g mais(CONV.ITA),30g carote(CONV.ITA) , 30g OLIVE **Kcal:520**

Cous cous con verdure
80g cous cous(CONV. ITA),200g (melenzane, zucchine, peperoni, pomodori (CONV.ITA)) sale iodato, olio e.v.o. basilico **Kcal:450**

Zuppa di fagioli e crostone all'aglio
50g fagioli (CONV.ITA),10g aglio,20g olio e.v.o., fiocchi di patate q.b., sale iodato, 70g pane (CONV.ITA) **Kcal:568**

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 LUNEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

PIZZERIA

LE PIZZE

Napoletana
200g base pizza*, 80 g passata di pomodoro, sale iodato, 10 g olio e.v.o., aglio, origano
Kcal: 750

Margherita
200g base pizza*, 80 g passata di pomodoro, 80 g fior di latte, 10 g sale iodato, olio e.v.o., origano, basilico
Kcal: 950

Carminuccio
200g base pizza*, 80g pomodoro, 15g pancetta, 10g pecorino, 10g parmigiano, 5g olio e.v.o., origano, basilico, sale iodato e aglio q.b.
Kcal:657

Carciofina
200g base pizza*, 40g fior di latte, 40g crema di carciofi, 40g salsiccia, 30g pomodorini, 5g olio e.v.o., sale iodato
Kcal:775

Siciliana
200g base pizza*, 100g pomodoro, 100g melenzane, 50g fior di latte, basilico,5 g olio e.v.o., sale iodato
Kcal:648

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

IL PANINO

Panino salame piccante e crocchè
100g panino (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g salame, 50g crocchè di patate
Kcal:631

IL CALZONE

Siciliano
180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g mozzarella, 80g pomodoro, 100g melanzane
Kcal:571

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