MANGIA IN MENSA

MENÙ DEL GIORNO
CENA – SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

MARTEDÌ

PRIMI PIATTI

Pasta e lenticchie
90g pasta, 100g lenticchie (CONV.ITA), 50g pomodoro, 5g aglio, 10g olio e.v.o., 50g sedano, sale iodato q.b. **Kcal:783**

Pennette al tonno
90g pasta(BIO), 100g tonno, 100g pomodoro (Conv.ita), 10g olio e.v.o., 5g aglio, prezzemolo, sale iodato q.b. **Kcal:590**

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

Provola alla pizzaiola
150g provola, 100g pomodoro (Conv.ita), 10g olio e.v.o., origano, sale iodato q.b. **Kcal:523**

Fettuccine di totano in umido
200g totano*, 150g patate, 100g pomodoro, 10g olio e.vo., 10g capperi, 30g olive, peperoncino, sale iodato q.b. **Kcal:435**

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

CONTORNI

Broccoli alla barese
200g broccoli (CONV.ITA),10g olio e.v.o., sale iodato, acciughe, peperoncino, aglio, **Kcal:190**

Insalata verde al limone
150g Iceberg, 10g olio e.v.o., 30ml succo di limone, 50g rucola, 50 radicchio, sale iodato q.b. **Kcal:147**

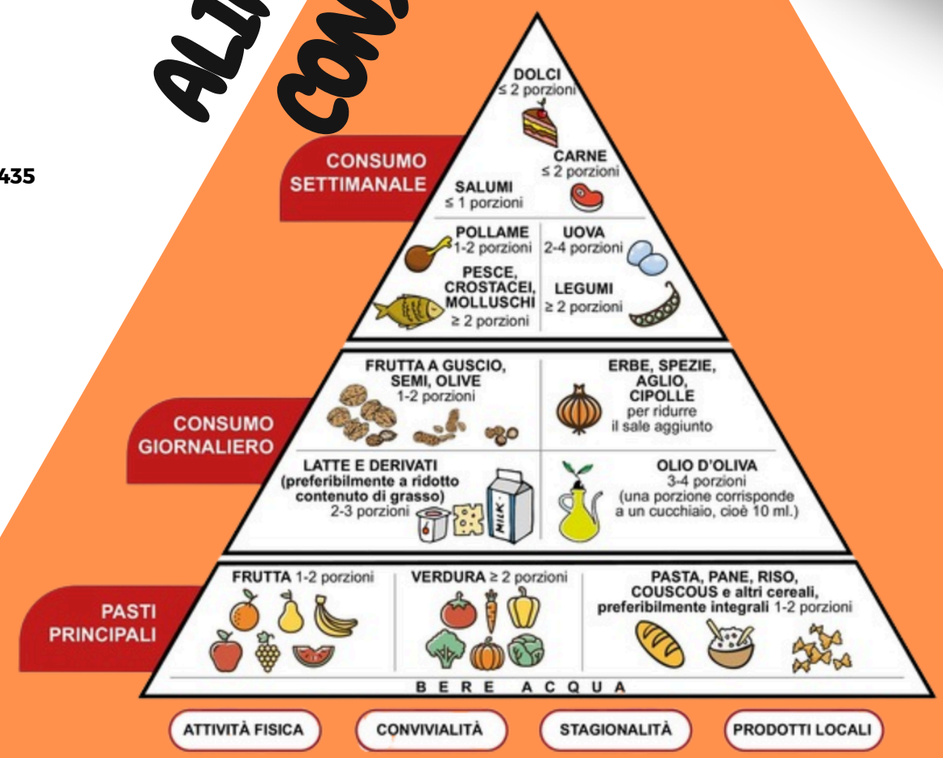
PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti e feta
80g Riso basmati,10g olio e.v.o., aceto di riso, prezzemolo, 80g pomodori (CONV.ITA), 30g mais, 50g(CONV.ITA), carote, 15g olive, 40g feta, 50g gamberetti*, 15ml salsa di soia, sale iodato q.b.**Kcal:510**

Zuppa di farro con zucca, funghi e crostone
60g Farro,150g zucca (CONV.ITA), aglio,10g olio e.v.o., 40g patate (CONV.ITA),50g funghi (CONV.ITA), 100g pomodoro, 100g pane, sale iodato, peperoncino, prezzemolo **Kcal:517**

Crudo di parma mozzarella e bruschetta
80g crudo (NAZIONALE),100g Mozzarella (CONV.ITA), 50g Crostone di pane **Kcal:633**

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 MARTEDÌ – 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*, 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato
Kcal:746

Tramonto romano
200 g base pizza*, 40g fior di latte, 40g prosciutto crudo, 80g pomodorini rossi e gialli semi dry, 30g cialde di parmigiano, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.
Kcal:762

Salsiccia
200 g base pizza*, 50g pomodoro, 40g salsiccia, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o.
Kcal:875

Bianca con pomodorini e bufala
200 g base pizza*, 100g pomodoro, 100g mozzarella di bufala, 50g pomodorini, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato, aglio origano q.b.
Kcal:732

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

IL PANINO

Panino mozzarella, crudo e pomodori secchi
100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g prosciutto crudo, 50g mozzarella, 30g pomodori secchi
520 kcal

IL CALZONE

Salsiccia e funghi
180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 80g mozzarella, 50g funghi, 80g salsiccia
Kcal:732

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