MANGIA IN MENSA

MENÙ DEL GIORNO
CENA – SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

VENERDÌ

PRIMI PIATTI

Sedani tonno e olive
90g pasta (CONV.ITA), 50g tonno, 15g olive, 5g olio e.v.o., 50g pomodoro, aglio, prezzemolo, sale iodato q.b. **Kcal:477**

Minestrone
20g fagioli (CONV.ITA), 30g ceci,100g patate (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolle q.b. **Kcal:440**

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

Cosciotto di pollo al limone
250g pollo, 10g olio e.v.o., aromi, limone, sale iodato q.b. **Kcal:358**

Insalata di seppie
220g seppie*, 50g patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., limone, olive, prezzemolo, sale iodato q.b. **Kcal:270**

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

CONTORNI

Spinaci al limone
200g spinaci*(BIO), sale iodato, 10 g olio e.v.o., limone **Kcal:161**

Patate e funghi
100g patate (CONV.ITA), sale iodato,10g olio e.v.o., 50g funghi, prezzemolo, aromi, aglio **Kcal:190**

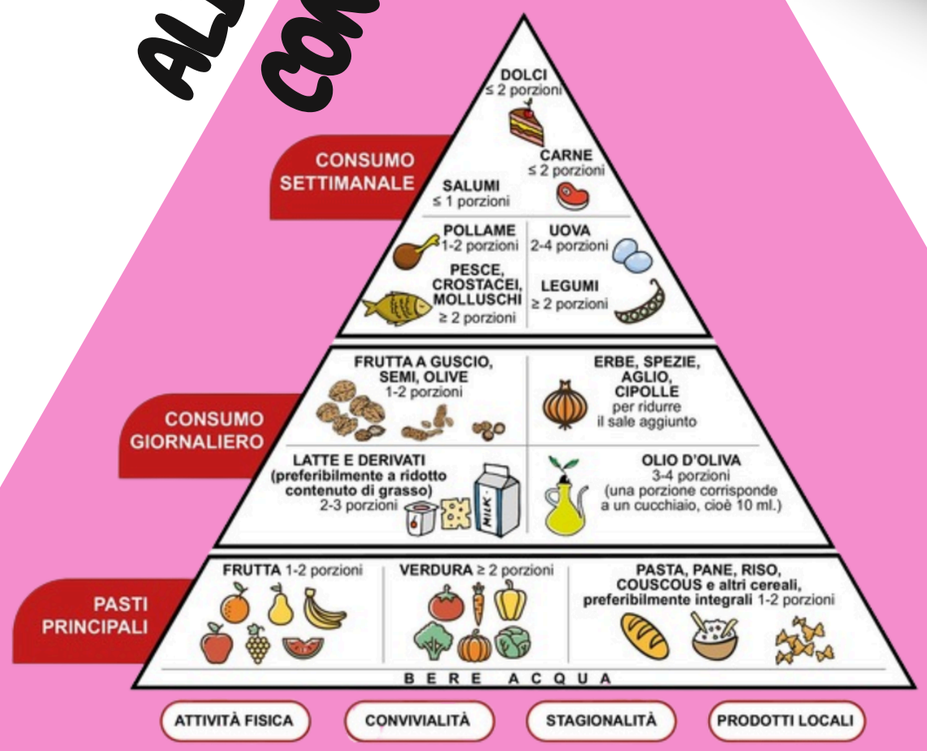
PIATTI UNICI

Poke bowl con sgombro e cetriolo
80g riso basmati (BIO), salsa di soia, aceto di riso, 50g sgombro*, cetriolini, 30g carote*(BIO), 30g mais, prezzemolo **Kcal:580**

Zuppa di ceci e orzo con crostone di pane
30g ceci, aglio, sedano, 60g orzo, olio e.v.o., sale iodato, rosmarino, 100g pane **Kcal:690**

Carpaccio di tacchino con rucola e mozzarella
80g fesa di tacchino, 100g mozzarella (CONV.ITA), 90g pomodori (CONV.ITA),50g rucola (CONV.ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o., 30g mais, 50g crostone **Kcal:647**

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 VENERDÌ - 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

Golosona
200 g base pizza*, 15g fior di latte, 80g patate, 50g porchetta, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b.
Kcal:721

Quattro formaggi
200 g base pizza*, 40 g fior di latte, 20 g gorgonzola, 5 g olio evo, sale, 10 g parmigiano, 10 g pecorino
Kcal:771

Crema di zucca e pancetta
200 g base pizza*, 40 g Fior di latte, 30 g crema di zucca, 30 g pancetta, 5 g parmigiano, 5g olio evo, sale, 5 g panna
Kcal:735

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

IL PANINO

Porchetta e provola
100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 50g provola, 80 porchetta
Kcal:530

IL CALZONE

Pancetta e fior di latte
180 g calzone (150 g di farina, olio q.b., 1 g lievito, sale q.b.), 80g fior di latte, 40g pancetta
Kcal:599

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