MANGIA IN MENSA

MENÙ DEL GIORNO
PRANZO- SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

LUNEDÌ

PRIMI PIATTI

Caserecce noci e speck
90g pasta, 5g olio e.v.o., 20g speck, 20g pesto di noci, 5g burro, farina, latte, sale iodato, cipolla e prezzemolo q.b. , sale iodato, peperoncino q.b. **Kcal: 601**

Risotto allo scoglio
80 g riso (BIO), aglio, 5 g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo, peperoncino, 50 g pomodoro (CONV.ITA), 100g pesce ,sedano, carote, cipolle, aglio q.b. **Kcal: 460**

Zuppa di fagioli
80g fagioli (CONV.ITA),150gr passata pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 5g aglio, 10g sedano,10g olio e.v.o., fiocchi di patate, sale iodato q.b.**Kcal:482**

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 forno
250g pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aromi, pepe q.b. **Kcal:358**

Salsiccia di suino agli agrumi
150gr carne suino (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aromi q.b. * **(può contenere senape) Kcal: 550**

Merluzzo alla pizzaiola
250gr pesce*, 80g pomodoro (CONV.ITA), 30 olive, aglio,10 g olio e.v.o., sale iodato, origano q.b. **Kcal:240**

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

CONTORNI

Carote all'aceto
150g carote, 10 g olio e.v.o., sale iodato, aceto q.b. **Kcal:151**

Cime di rapa ripassate
200g cime di rapa, 15g olio e.v.o., peperoncino, sale iodato, aglio q.b. **Kcal:193**

Insalata mista
100g iceberg, 50g rucola, 60g carote,60g mais sgocciolato, 15g olio e.v.o., sale q.b. **Kcal:236**

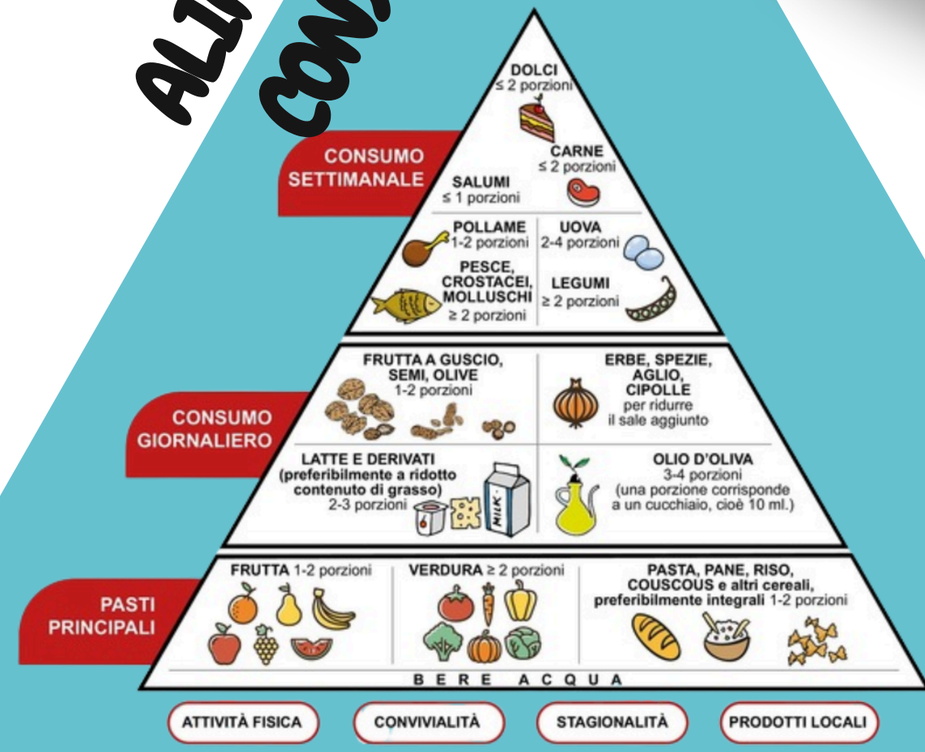
PIATTI UNICI

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