MANGIA IN MENSA

MENÙ DEL GIORNO
PRANZO- SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

MARTEDÌ

PRIMI PIATTI

Gnocchi alla sorrentina
250g gnocchi, 100g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 5g aglio, 100g mozzarella (CONV.ITA), basilico, sale iodato, grana padano q.b. **Kcal:785**

Pasta e ceci
90g pasta, 30g ceci, 5g olio e.v.o., bicarbonato, aglio, aromi, prezzemolo e sedano q.b. sale iodato q.b. **Kcal:501**

Zuppa di farro con zucca e funghi
80g farro, 150g zucca (conv.ita), 120g patate, 100g funghi, 80g pomodoro, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino, prezzemolo q.b. **Kcal:539**

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

Polpette al sugo
150g polpette di bovino (CONV.ITA), aglio, olio e.v.o., 50g pomodoro (COVN.ITA),40g mozzarella (CONV.ITA), 10g formaggio, 30g pangrattato (CONV.ITA), farina di grano, uova , lisozima da uova, latte **Kcal:360**

Petto di pollo gratinato
180g pollo, 10g formaggio,10g olio e.v.o., pangrattato e aromi q.b. **Kcal:265**

Salmone al pane saporito
200g salmone, 20g pane, 10g olio e.v.o., aromi, sale iodato, pepe, aglio, prezzemolo, rucola, vino bianco e basilico q.b. **Kcal:458**

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

CONTORNI

Bieta al limone
200g bieta, 10g olio e.v.o., sale iodato e limone q.b. **Kcal:129**

Piselli in umido
200g piselli*, 50g pancetta, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, cipolla q.b. **Kcal:455**

Insalata e finocchi
150g iceberg (CONV.ITA), 10g olio e.v.o.,100g finocchi (CONV.ITA), sale iodato q.b. **Kcal:131**

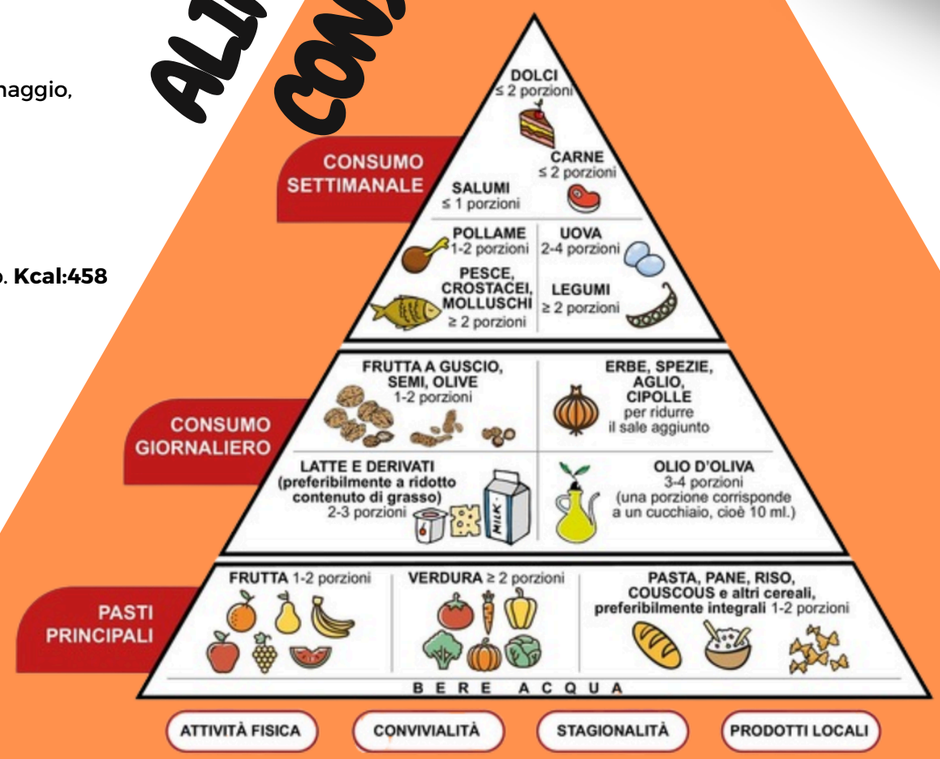
PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti e feta
80g Riso basmati (BIO),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