MANGIA IN MENSA

MENÙ DEL GIORNO
PRANZO- SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

MERCOLEDÌ

PRIMI PIATTI

Tortiglioni all'amatriciana
90g Pasta, 20g pancetta (NAZIONALE), cipolla, vino bianco, peperoncino, 50g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato q.b. **Kcal:500**

Risotto zucchine e gamberi
80g riso, 80g gamberi, 80g zucchine, 5g olio e.v.o., sedano, carote, cipolla, vino bianco, prezzemolo, sale iodato e pepe q.b. **Kcal:395**

Zuppa di lenticchie
50g lenticchie (CONV.ITA), 50g sedano, 5g aglio, 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (Conv.ita),fiocchi di patate(solfiti),sale iodato, sedano **Kcal:400**

Pasta al sugo o in bianco
90 g di pasta (BIO), 5 g olio e.v.o., 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

Arrosto di suino al ramerino
150g carne suina, 10g olio e.v.o., 50g pomodoro, sedano,carote,cipolle,vino bianco,pomodoro,rosmarino,sale iodato, aromi e farina q.b. **Kcal:329**

Sformatino di zucca e ceci
180g patate, 10g olio eco, 100g zucca, 20g ceci, sale, spezie e pangrattato q.b. **Kcal:253**

Totano e patate in guazzaetto
220g pesce*, 50g patate (CONV.ITA),10g olio e.v.o., 50g pomodori, vino bianco, misto mare, aglio, sale iodato q.b.**Kcal:290**

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

CONTORNI

Verza stufata
200g verza, 10g olio e.v.o., sale iodato, peperoncino q.b.**Kcal:149**

Cavolfiori alla napoletana
200 cavolfiori (Conv.ita), 50g giardiniera, 50g sedano, 10g olio e.v.o., sale iodato, (solfiti) q.b. **Kcal:167**

Spinaci filanti
200g spinaci*(BIO),10 g olio e.v.o., sale iodato, 20g mozzarella (CONV.ITA), 10 g formaggio **Kcal:218**

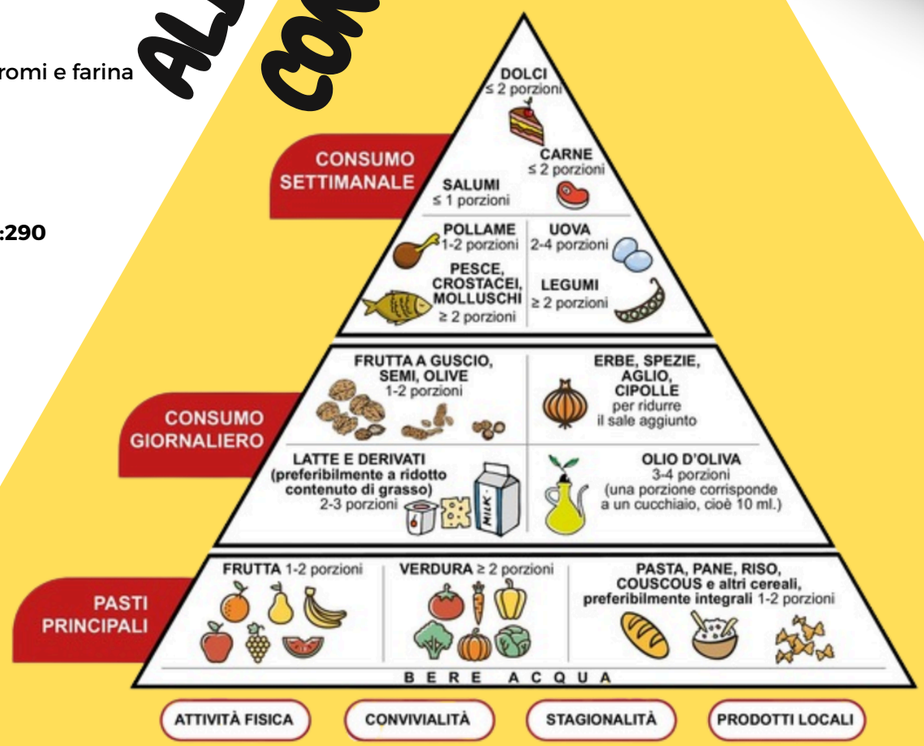
PIATTI UNICI

Giardino di venere
80g Riso venere, 50g zucchine, 50g asparagi, 50g pomodori, 40g ricotta salata di pecora, 15g mais, 10g olio e.v.o., basilico, sale iodato, salsa di soia q.b **Kcal:499**

Zuppa di lenticchie con crostone
50g lenticchie (CONV.ITA), 100g patate (CONV.ITA),10g olio e.v.o., 100g pomodoro, 100g fiocchi di parare sale iodato, sedano, 100 g pane **Kcal:950**

Poke bowl con farro pomodorini e feta
80g farro, 10g olio e.v.o., 100g pomodorini, 40g feta, sedano, sale iodato, basilico q.b. **Kcal:510**

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 MERCOLEDÌ - 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

Calabrese
200 g base pizza*, 120g pomodoro giallo, 80 salsiccia, 100g fior di latte, 10g olio e.v.o., sale iodato, Nduja q.b.
Kcal:780

Ortolana
200 g base pizza*, 20 g Zucchine, 20 g melanzane, 20 g peperoni, 40 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
Kcal:639

Crocchettona
200 g base pizza*, 20g mortadella, 15g fior di latte, 5g pistacchio, 70g crocchè di patate, 5g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:787**

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

IL PANINO

Panino mortadella e stracciata di bufala
100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 50g mortadella, 50g stracciata di bufala
Kcal:560

IL CALZONE

Mozzarella e pomodoro
180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g mozzarella, 80g di pomodoro
Kcal:630

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