MANGIA IN MENSA

MENÙ DEL GIORNO
PRANZO- SETTIMANA 1

PRENDI E VAI

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

VENERDÌ

PRIMI PIATTI

Lasagna all'emiliana

150g lasagna, 100g bovino, 100g suino, 20g burro,50g formaggio, 50g salumi, 100g ricotta,100g pomodoro, (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sedano, carote, cipolla, latte, sale iodato, aromi q.b. **Kcal: 655**

Pasta fagioli e cozze

80g Pasta, 30g fagioli (CONV.ITA), 50g cozze*,sedano, aglio, 10g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo, peperoncino, pomodoro (CONV.ITA) **Kcal:623**

Zuppa di ceci e orzo

30g ceci, aglio, sedano, 60g orzo,10g olio e.v.o., sale iodato, rosmarino **Kcal:521**

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

Rollè di tacchino

150g tacchino (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., farina , aromi , sale iodato ,vino bianco, sedano , carote , cipolla q.b. può contenere latte, senape e uova **Kcal:277**

Peperoni ripieni vegani

150g peperoni, pane, 10g olio e.v.o., 15g olive, 100g patate, 100g friarielli, basilico, prezzemolo, sale iodato, pepe q.b. **Kcal:375**

Filetto di persico alla palermitana

200g pesce, 10g olio evo, pangrattato , aromi e sale q.b. **Kcal:259**

Petto di pollo ai ferri

150 g Pollo (conv. ITA)), 5 g olio e.v.o.,sale iodato **Kcal: 150**

CONTORNI

Scarola ripassata

200g scarola, 10g olio e.v.o., 30g olive, sale iodato, peperoncino e aglio q.b. **Kcal:198**

Broccoletti gratinati

100g broccoli, 100 latte, 20g burro, 50g formaggio, 10g olio e.v.o. **Kcal:184**

Insalata con radicchio

20g insalata, 20g radicchio, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:97**

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**

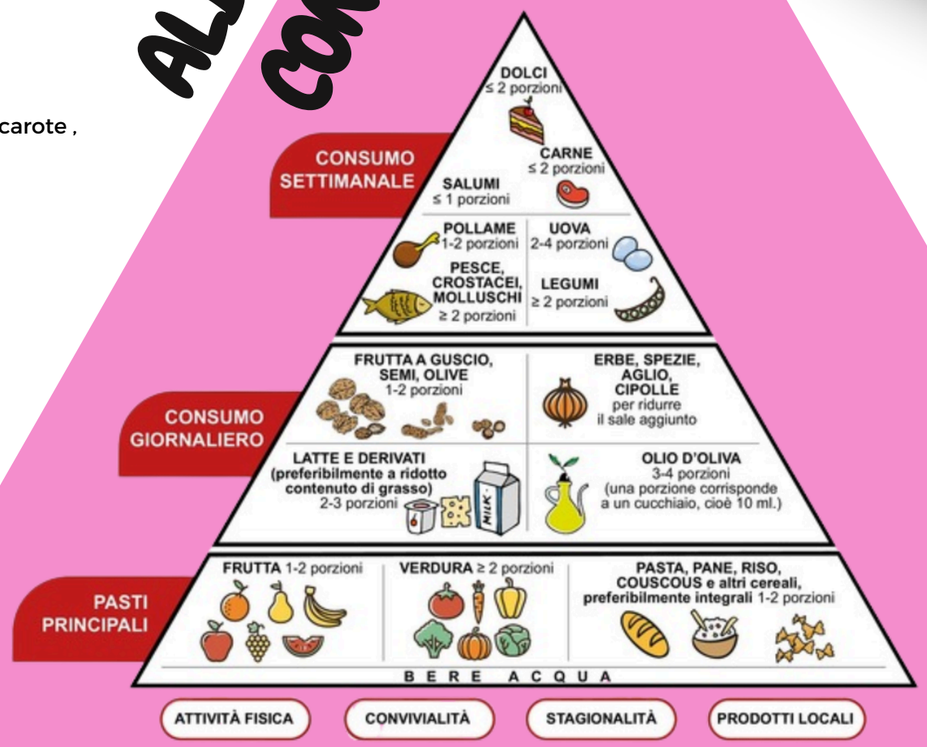
Zuppa di ceci e orzo con crostone di pane

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