



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

adisu  pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Calamarata allo scoglio

90g Pasta (BIO), 50g pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., 80g pomodoro, aglio, prezzemolo, sale iodato e peperoncino q.b. **Kcal:505**

Farfalle melanzane e feta

90g Pasta (BIO), 20g feta, 10g olio e.v.o., 40g melanzane (CONV.ITA), 50g pomodori (CONV.ITA), 20g ricotta, 20g olive, sale iodato e basilico q.b. **Kcal:590**

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

Pesce spada in salsa verde

200g pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., sale iodato, limone e prezzemolo q.b. **Kcal:308**

Frittata di patate

120g Uovo, 40g patate, 10g olio e.v.o., 15g formaggio, sale iodato e pepe q.b. **Kcal:335**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Zucchine gratinate

100g Zucchine (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 15g formaggio, 15g pangrattato, sale iodato, aglio, aceto e prezzemolo q.b. **Kcal:220**

Insalata mista

20g Lattuga (CONV.ITA), 15g rucola, 50g pomodori, 20g carote, 10g mais, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:127**

PIATTI UNICI

Poke Bowl sgombro e cetriolo

90 g riso, 150 g sgombro, 30 g cetriolo (conv. ITA), 30g pomodori (conv. ITA), 30 g mais, (conv. ITA) 5 g olio e.v.o. (BIO), aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, limone, prezzemolo **Kcal: 670**

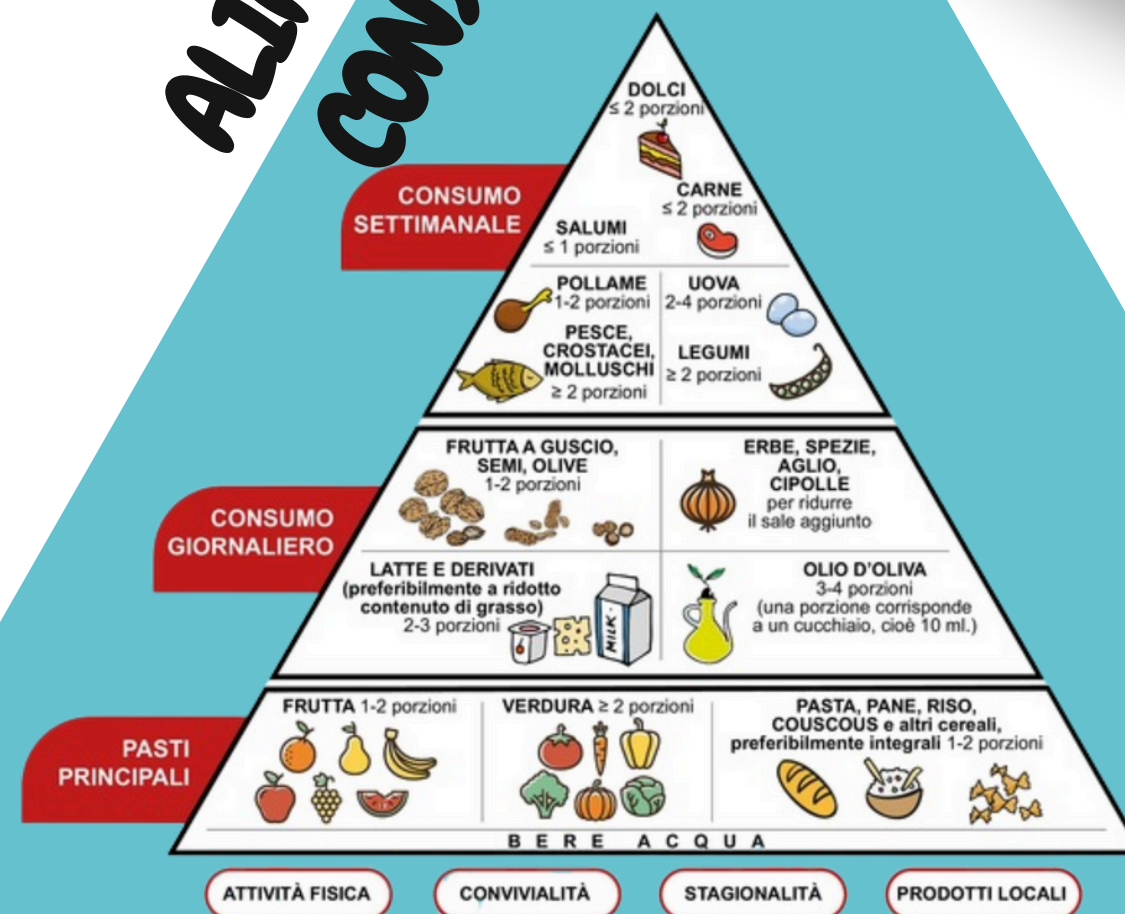
Insalata di farro pomodorini e feta

90 g farro, 80 g di feta, 40 g pomodorini (conv. ITA), 40 g sedano (conv. ITA), 5 g olio e.v.o (BIO), sale iodato, basilico **Kcal: 640**

Cous cous con dadolata di verdure estive

90 g di cous cous, 120 g verdure (carote, rucola, pomodori, zucchine (conv. ITA), 30 g mais, 5 g olio e.v.o. (BIO), peperoni, sale iodato, **Kcal: 480**

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'!

LUNEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL LUNEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

LE PIZZE

Napoletana

180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 535

Margherita

180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 746

Bianca al cotto

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 716

Diavola

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Sugo cotto, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 750

Estiva

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g rucola, 100g pomodorini, 20g parmigiano, 50g fior di latte, 5g olio evo, sale iodato
Kcal: 1130

IL PANINO

Porchetta provola e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 40g patate, 80g porchetta, 50g provola
kcal:610

IL CALZONE

Prosciutto cotto

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g fior di latte, 50g prosciutto cotto
kcal:705

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) (MSC), 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), crackers (80 g)
Kcal: 530

LE INSALATE