



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

Penne all'insalata

70g pasta (BIO), 70g pomodori, 30g olive, 50g tonno, 10g mais, 15g carote, 15g fagiolini, 10g olio e.v.o., sale iodato e basilico q.b. **Kcal:561**

Spaghetti alla palermitana

90g Pasta (BIO), 10g olio e.v.o., 15g pangrattato, 40g alici, sale iodato, aglio, peperoncino e prezzemolo q.b. **Kcal:529**

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

Fusi di pollo al limone

180g Pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aromi, limone e aglio q.b. **Kcal:283**

Filetto di merluzzo alla pizzaiola

200g Pesce (*MSC), 10g olio e.v.o., 30g olive, 50g pomodoro, sale iodato, prezzemolo, origano e aglio q.b. **Kcal:322**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Finocchi all'insalata

100g Finocchi (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e pepe q.b. **Kcal:103**

Patate al vapore

100g Patate (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:174**

PIATTI UNICI

Poke bowl tonno e friggittelli

80 g riso, 150 g tonno, 80 g friggittelli (conv. ITA), 15 g olive, aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 720**

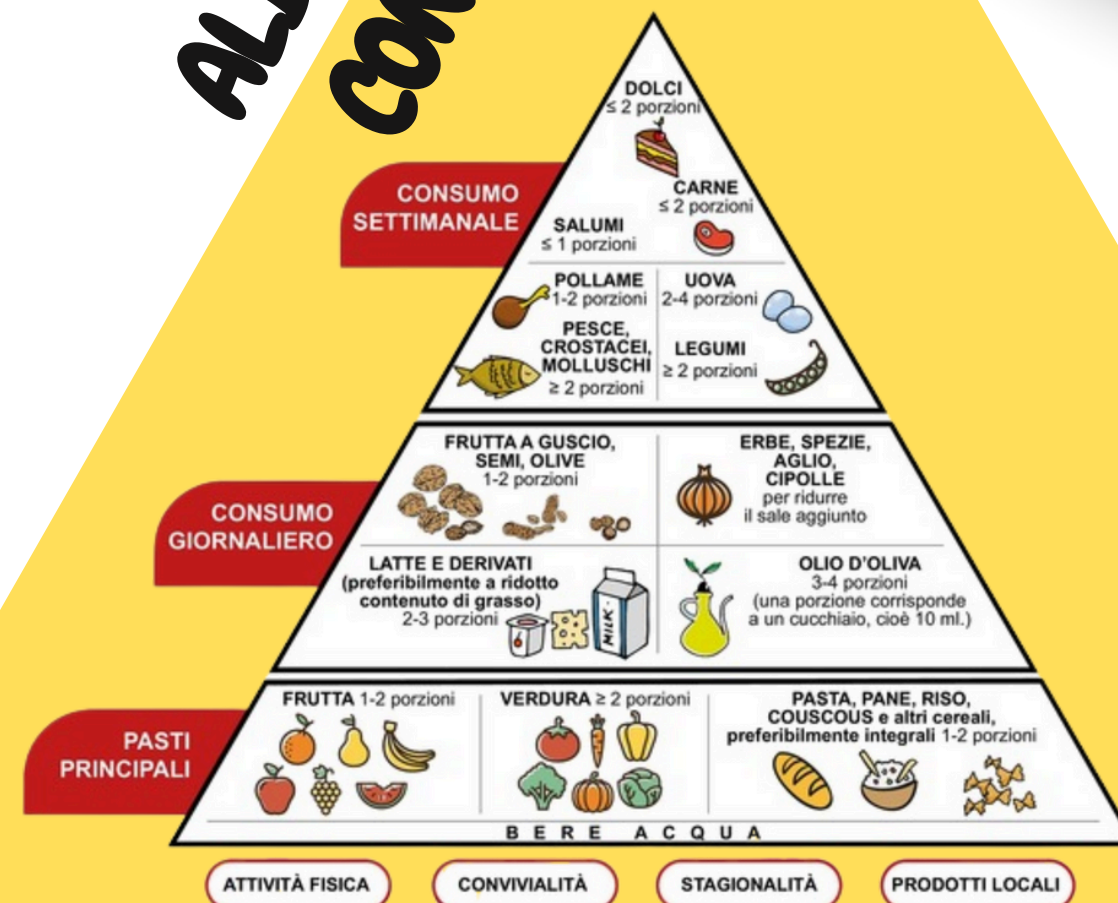
Insalata verde con patate, tonno e uovo sodo

200 g patate (conv. ITA), 80 g tonno, 60 g uovo (BIO), 200 g insalata lattuga (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 510**

Rustico con scamorza e melanzane a funghetto

80 g pane, 80 g scamorza, 60 g melanzane (conv. ITA), 20 g pomodori oblungo (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, aglio, basilico **Kcal: 570**

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'!

MERCOLEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MERCLEDÌ- SETTIMANA I

PRENDI
E
VAI

LE PIZZE

Napoletana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio e.v.o., sale iodato
Kcal: 535

Margherita

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 746

Tricolore

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Pomodori gialli, 40g pomodori rossi, 50g tonno, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 700

Wurstel e patatine

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 40g wurstel pollo e tacchino, 40g patatine, 5g olio e.v.o., olio di semi q.b., sale iodato
Kcal: 769

Margherita con salsiccia

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g salsiccia, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 764

IL PANINO

Wurstel e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g wurstel, 40g patate, 50g fior di latte
Kcal: 553

IL CALZONE

Salsiccia e funghi

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g salsiccia, 70g funghi, 80g fior di latte
Kcal: 774

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), crackers (80 g)
Kcal: 530

LE INSALATE