



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Tortiglioni con ricotta aromatizzata

90g pasta (BIO), 50g ricotta, aromi, sale iodato, 10g olio e.v.o., aglio, 80g pomodoro **Kcal:557**

Farfalle con pesto di fagiolini e patate

90 g pasta (BIO), 100 g patate (conv. ITA), 80 g fagiolini*, 10 g pinoli, 5 g olio e.v.o. (BIO), sale iodato **Kcal: 540**

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

Parmigiana di melanzane

80 g mozzarella, 80 g melanzane (conv. ITA), 40 g passata di pomodoro (BIO), 10 g olio e.v.o (BIO) **Kcal: 550**

Tagliatelle di seppia

180 g seppie (*MSC), 10 g olio e.v.o. (BIO), prezzemolo, sale iodato **Kcal: 170**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Carote burro e salvia

150 g carote (*BIO), 15 g burro salvia, sale iodato **Kcal: 120**

Carciofi saltati

150 g carciofi, 5 g olio e.v.o. (BIO) sale iodato, prezzemolo **Kcal: 80**

PIATTI UNICI

Poke bowl pollo e cipollotto

80g riso, 150 g pollo, 80 g cipollotto, 15 g olive, aceto di riso, salsa di soia, sale, prezzemolo **Kcal: 570**

Cous cous con verdure

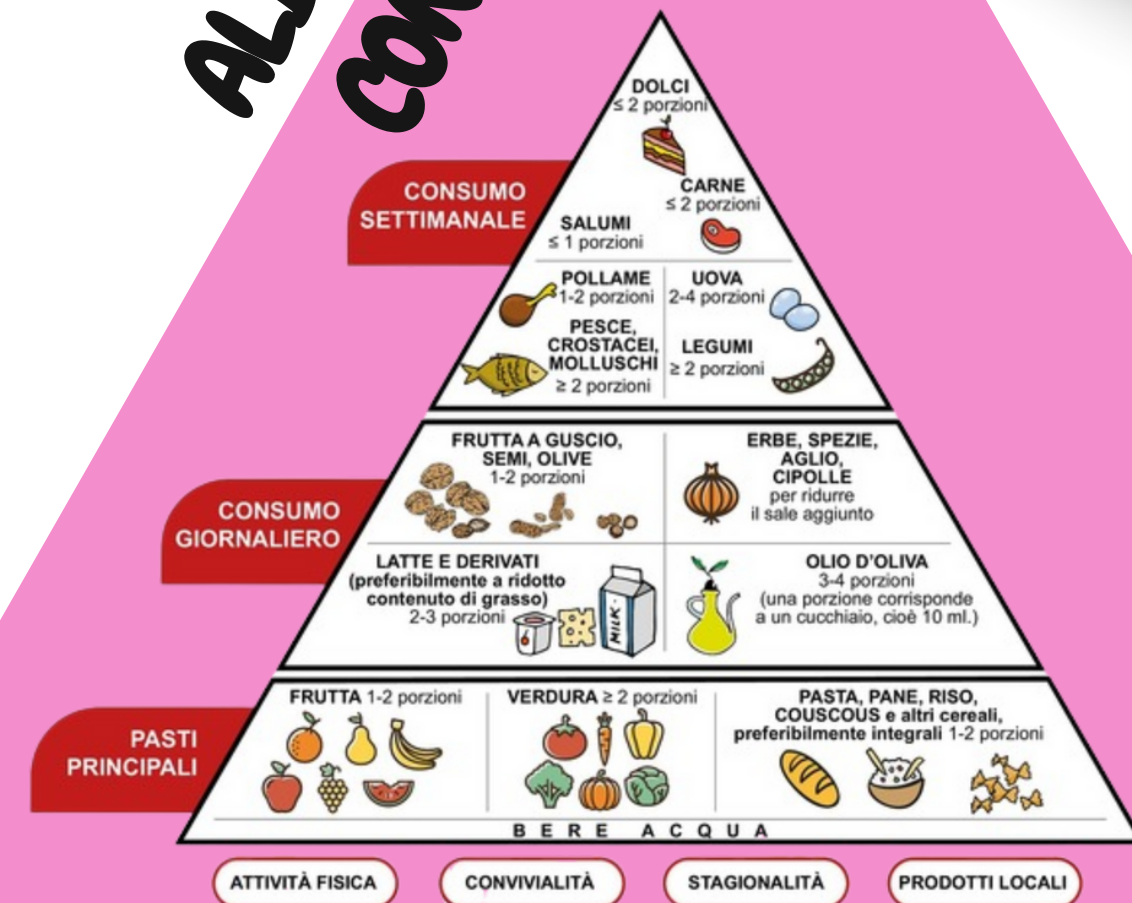
80g cous cous, 200g (melanzane, zucchini, peperoni, pomodori), sale iodato, 10g olio e.v.o., basilico q.b. **Kcal:450**

Prosciutto e melone con pomodorini

80 g prosciutto crudo, 180 g melone, 80 g pomodorini, 40 g grissini, 10 g olio e.v.o., sale **Kcal: 400**

VENERDI

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'!



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL VENERDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

Napoletana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), sale iodato, 10 g olio e.v.o., aglio, origano
Kcal: 750

Margherita

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), 80 g fior di latte, 10g sale iodato, olio e.v.o., origano, basilico
Kcal: 950

Provola e speck

200 g farina, lievito, 80 g fior di latte, 120 g verdure grigliate (melanzane, zucchine, peperoni), 20 g olive, 10 g olio e.v.o, sale iodato
Kcal: 1140

Salsiccia e patate

200 g farina, 40 g fior di latte, lievito, 80g passata di pomodoro (BIO), 80 g salame piccante (conv. ITA), sale iodato, 10g olio e.v.o.
Kcal: 1160

Siciliana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro, 80 g fior di latte, 80 g melanzane, 10 g sale iodato, olio evo, origano, basilico
Kcal: 1050

IL PANINO

Estivo

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 50g pomodorini, 50g fior di latte, 20g parmigiano
454 kcal

IL CALZONE

Cacio e pepe

1180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 20g parmigiano, 20g pecorino, 15g panna
600 kcal

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 PIZZE

LE INSALATE