



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 4

PRENDI
E
VAI

adisu  pc

AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Pasta patate e provola

80g Pasta (BIO), 40g patate (CONV.ITA), 20g pancetta, 30g provola, 10g olio e.v.o., sedano, aglio, cipolla, aromi e sale iodato q.b. **Kcal:563**

Fusilli al tonno

80g Pasta (BIO), 50g tonno, 20g olive, 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (CONV.ITA), sale iodato, capperi, aglio e prezzemolo q.b. **Kcal:551**

Insalata di pasta alle melanzane

90g Pasta (BIO), 40g melanzane (CONV.ITA), 50g pomodoro, 10g olio e.v.o., 30g mozzarella, basilico, aglio e sale iodato 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

Salsiccia di wurstel al forno

150g Wurstel pollo e tacchino, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:495**

Polpette di merluzzo

170g Pesce (*MSC), 15g pan grattato, 15g formaggio, 10g olio e.v.o., 40g patate, 50g pomodoro, 40g uova, prezzemolo, aromi, aglio, sale iodato e pepe q.b. **Kcal:430**

Arrosto di maiale in agrodolce

180g Maiale (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g pomodoro (CONV.ITA), 10g burro sedano, carote, cipolle, vino bianco, farina, aceto, zucchero e sale iodato q.b. **Kcal:462**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Fagiolini all'agro

100g Fagiolini*, 10g olio e.v.o., sale iodato, origano, aglio, basilico e aceto q.b. **Kcal:114**

Carotine alla menta

100g Carote, 10g olio e.v.o., sale iodato e menta q.b. **Kcal:130**

Pomodori

100g Pomodori (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., basilico, origano e sale iodato q.b. **Kcal:110**

PIATTI UNICI

Poke Bowl Salmone zucchine e zenzero

80 g riso, 150 g salmone, 80 g zucchine (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, zenzero q.b., aceto di riso, salsa di soia, **Kcal: 680**

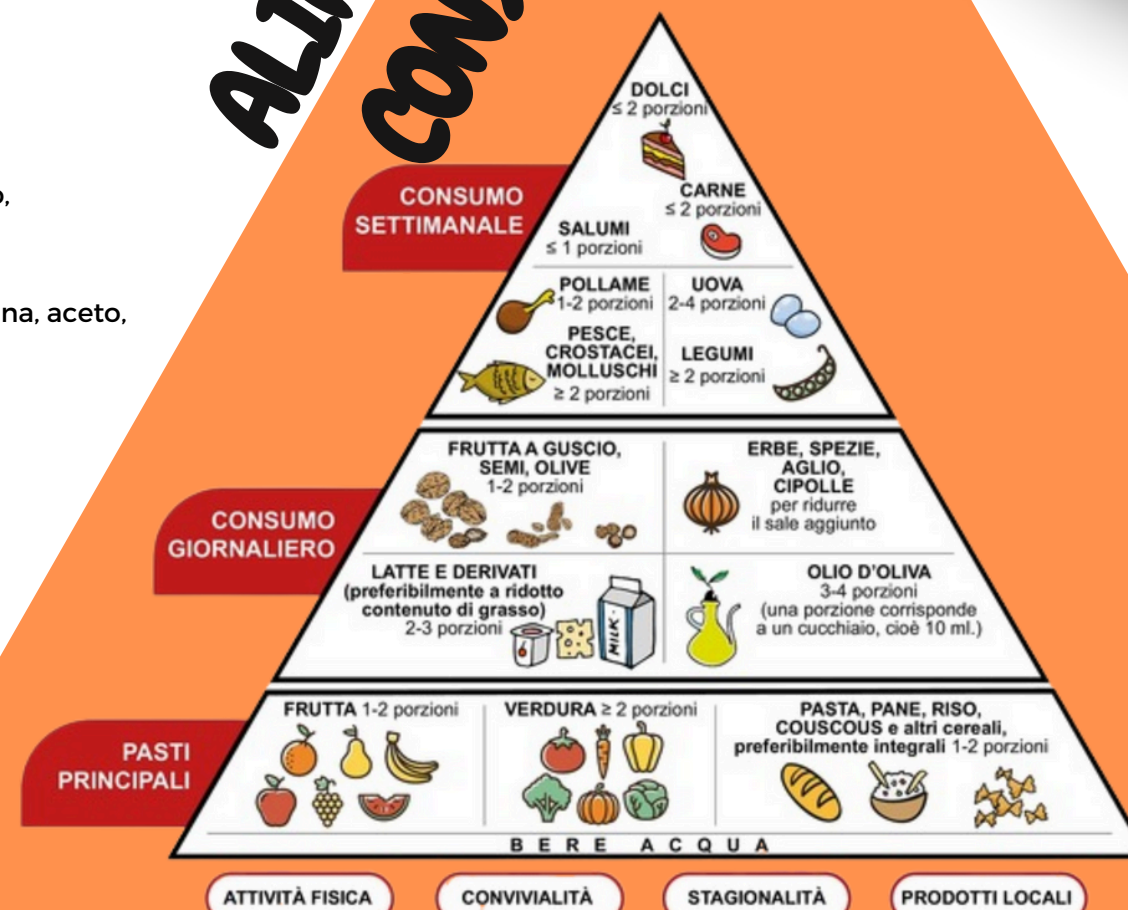
Crudo mozzarella e bruschetta

80g crudo,150g mozzarella, 100g crostone di pane **Kcal:774**

Fesa di tacchino, ricotta e bruschetta (gr280)

80 g di pane, 80 g fesa di tacchino (nazionale), 50 g ricotta, 10 g olio e.v.o (conv. ITA) **Kcal: 500**

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'!

MARTEDI



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MARTEDÌ - SETTIMANA 1

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 evo, sale, basilico
Kcal: 746

Bianca al cotto e mais

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 15g mais, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 777

Rivisitata

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 10g panna, 10g pesto, 40g salame napoli, 40g fior di latte, 5g olio evo, sale, basilico
Kcal: 818

Ortolana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 20g Zucchine, 20g melanzane, 20g peperoni, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico
Kcal: 639

IL PANINO

Provola e spek

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g speck, 50g provola provola
590 kcal

IL CALZONE

Salame ricotta e pepe

1180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g salame, 100g ricotta
722 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 INSALATE