



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

Risotto cacio e pepe

80g Riso, 10g olio e.v.o., 15g pecorino, 15g grana, 15g panna, sedano, carote, cipolla, latte, pepe e sale iodato q.b. **Kcal:525**

Zuppa di ceci

70g Ceci, 10g olio e.v.o., aglio, prezzemolo, bicarbonato e sale iodato q.b. **Kcal:353**

Lasagna all'emiliana

100g sfoglia lasagna, 10g olio e.v.o., 80g pomodoro, 30g carne suina, 30g carne bovina, 15g formaggio, 30g mozzarella, sale iodato, farina, latte, sedano, carote, cipolla, burro e aromi q.b. **Kcal:620**

Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o.(BIO), 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

SECONDI PIATTI

Peperoni ripieni

150g Peperoni (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 40g uova, 15g formaggio, 30g alici, pane, olive, capperi, aglio e sale iodato q.b. **Kcal:340**

Ali di pollo agli aromi

150g Pollo (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, aromi e pangrattato q.b. **Kcal:330**

Merluzzo alla mediterranea

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

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Barchette di melanzane alla sorrentina

150g Melanzane (CONV.ITA), 15g formaggio, 10g olio e.v.o., 30g mozzarella, 100g pomodoro, sale iodato, basilico e aglio q.b. **Kcal:280**

Purè di patate

70g Patate, 10g olio e.v.o., 30g fiocchi di patate(solfiti), 15g formaggio, latte, burro e sale iodato q.b. **Kcal:340**

Bieta saltata

100g Bieta (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato e aglio q.b. **Kcal:109**

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**

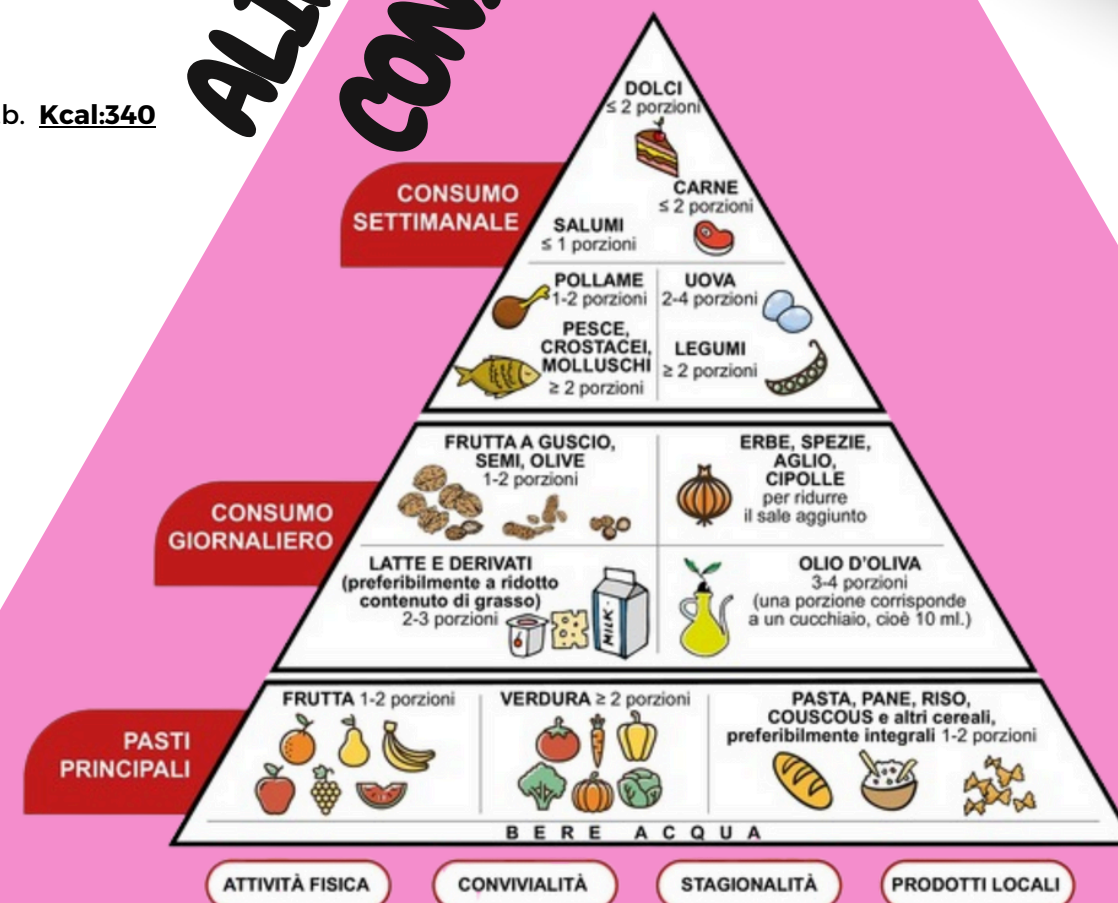
Cous cous con verdure

80g cous cous, 200g (melanzane,zucchine,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**

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'!

VENERDI



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL VENERDÌ - 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 e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 746

Provola e speck

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g provola, 30g fior di latte, 50g speck, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 786

Salsiccia e patate

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Fior di latte, 40g salsiccia, 30g patate lesse, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 770

Siciliana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g fior di latte, 30g melanzane a funghetto, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 648

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

Kcal: 600

IL CALZONE

Cacio e pepe

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 20g parmigiano, 20g pecorino, 15g panna

Kcal: 713

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