



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI  
E  
VAI

adisu pc  
AZIENDA PER IL DIRITTO  
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO  
DELLA  
REGIONE CAMPANIA

## PRIMI PIATTI

### Pasta con pesto di basilico e pomodoro

90g pasta (BIO), 30g pesto di basilico, 5g olio e.v.o., 40g pomodoro (CONV.ITA), sale iodato, anacardi e latte q.b. **Kcal:568**

### Risotto speck e asparagi

90 g di riso, 10 g di olio e.v.o. (BIO), 50g asparagi\*, 60 g di speck, 10 g di parmigiano (DOP), burro, sale iodato, sedano, carote, cipolle, vino bianco, patate **Kcal: 550**

### Pasta fredda alla caprese

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o. (BIO), 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato, formaggio, aglio **Kcal: 550**

### 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

### Orata al forno

180 g orata (\*MSC), 5 g di olio e.v.o. (BIO), limone, prezzemolo, aglio, pepe **Kcal: 170**

### Scaloppine al limone

150 g di fesa di vitello (BIO), 10 g di farina, sale iodato, olio e.v.o.(BIO), burro **Kcal: 190**

### Involtoni di pollo

120 g di pollo (BIO), 5 g di olio e.v.o. (BIO), salvia, sale iodato **Kcal: 380**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Zucchine alla menta

150 zucchine, 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, menta, aceto q.b. **Kcal:110**

### Barbabietola all'insalata

40 g di barbabietola (conv. ITA), 10 g di olio e.v.o. (BIO), sale iodato **Kcal: 80**

### Insalata estiva

50 g di lattuga (conv. ITA), 50 g radicchio rosso (conv. ITA), 50 g cetrioli (conv. ITA), 50 g di pomodori (conv. ITA), Carote (\*BIO), fagiolini\*, sale iodato **Kcal: 30**

## 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**

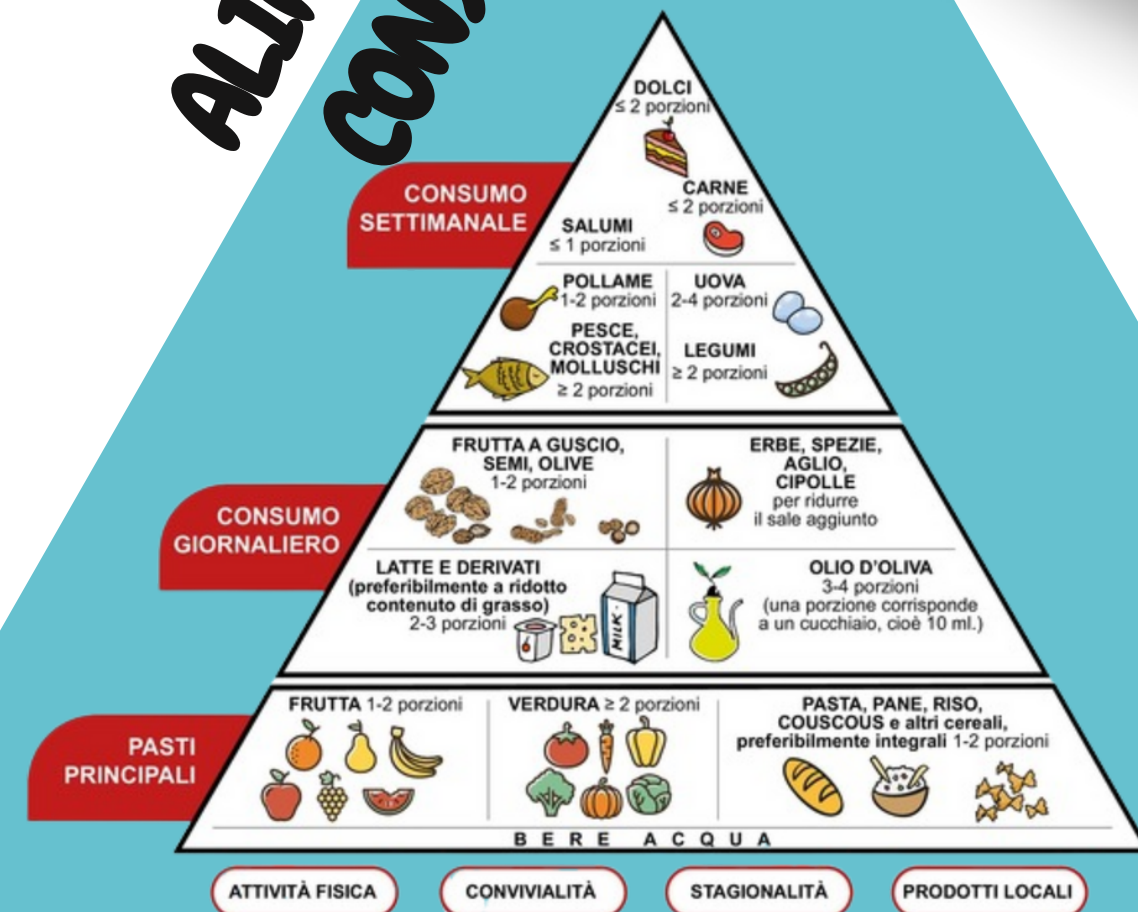
### Insalata di farro pomodorini e feta

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

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

## Margherita

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

## Bianca al cotto

200 g farina, lievito, 80 g fior di latte, 80 g prosciutto cotto (nazionale), sale iodato, 10 g olio e.v.o.  
**Kcal: 1050**

## Diavola

200 g farina, 40 g fior di latte, lievito, 50g pomodoro, 10g olio evo, 30g salame piccante  
**Kcal: 1160**

## Estiva

200 g farina, lievito, 80 g fior di latte, 30g rucola, 100g pomodorini, 20g parmigiano, 50g fior di latte, 10 olio evo  
**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  
**454 kcal**

## IL CALZONE

### Prosciutto cotto

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