



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Zuppa di lenticchie

80g di cereali (farro, orzo), 40 g lenticchie secche, 120 g verdure varie (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 530**

Insalata di riso

90 g riso, 30 g piselli*, 40 g formaggio a pasta semidura, 40 g prosciutto a cubetti (nazionale), 60 g uovo (BIO), 50 g verdure varie (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA) **Kcal: 650**

Rigatoni provola e melanzane

90 g pasta (BIO), 50 g provola, 80 g melanzane (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato **Kcal: 580**

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

Filetti di platessa alla mugnaia

200 g filetti di platessa (MSC)*, 10 g farina, 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, prezzemolo, limone q.b. **Kcal: 230**

Petto di pollo panato/gratinato

150 g petto di pollo (conv. ITA), 10 g farina, 5 g olio e.v.o. (conv. ITA), Sale iodato **Kcal: 210**

Arrosto di manzo

150 g carne di manzo (conv. ITA), sale iodato, aromi vari **Kcal: 150**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Insalata tricolore

40g lattuga, 10g olio e.v.o., 20g mais, 30g carote, sale iodato q.b. **Kcal:132**

Carote burro e salvia

150 g carote (conv. ITA), 15 g burro, salvia, sale iodato **Kcal: 120**

Pomodori e cetrioli

100g pomodori (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., 50g cetrioli, basilico ,sale iodato e origano q.b. **Kcal:117**

PIATTI UNICI

Poke bowl gamberetti feta e mandorle

80 g riso, 80 g feta, 10 g frutta secca, 15 g olive, aceto di riso, sale iodato, prezzemolo **Kcal: 680**

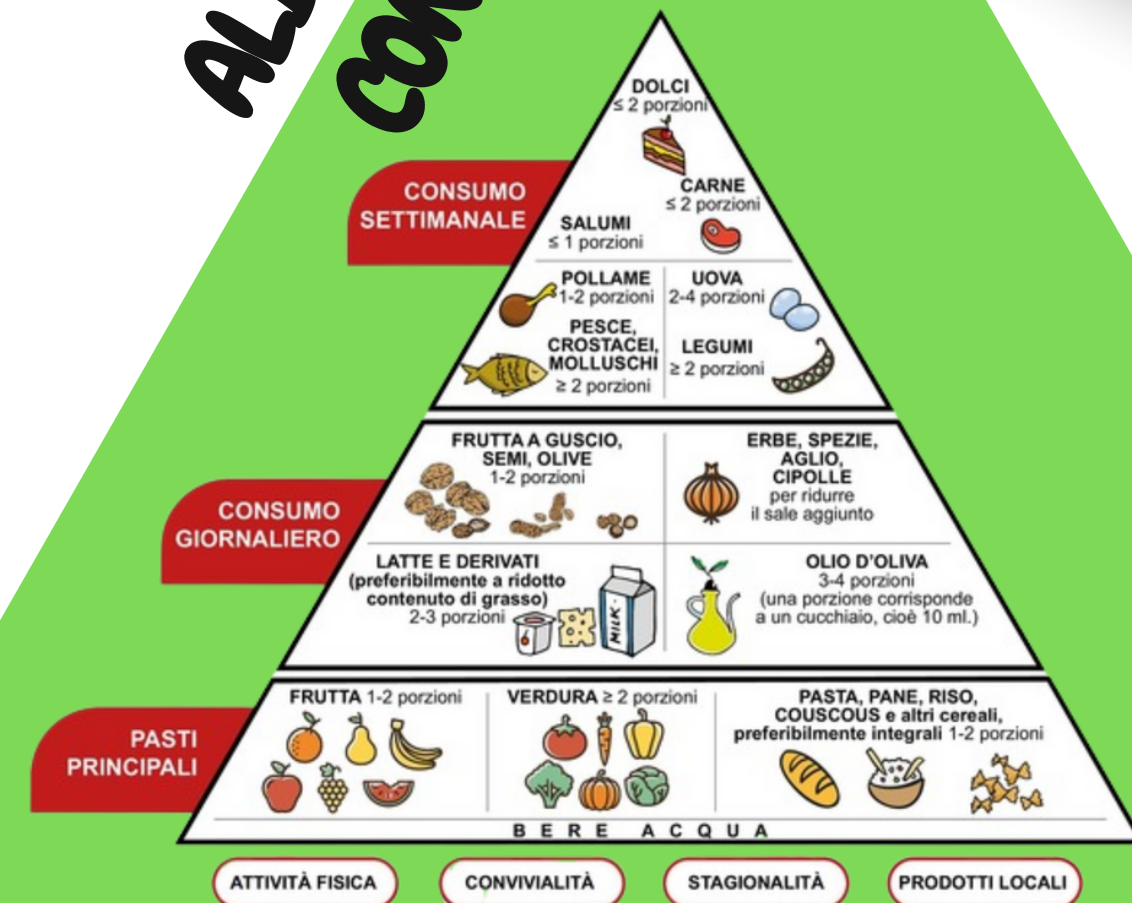
Insalata caprese con friselle (gr.250)

80 g frisella, 80 g mozzarella , 150 g pomodori (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, origano, basilico **Kcal: 550**

Bresaola, rucola e grana con bruschetta (gr 350)

80 g pane, 80 g bresaola (nazionale), 80 rucola (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), 10 g grana padano (DOP) **Kcal: 450**

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'!

GIOVEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL GIOVEDÌ - 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

A ciurill

200 g farina, lievito, 80 g fiori di zucca (conv. ITA), 80 g fior di latte, 10g sale iodato, olio ev.o. (conv. ITA), origano, basilico
Kcal: 1000

Scarole olive e alici

200 g farina, lievito, 70g scarola, 40g fior di latte, 10g olio evo, 50g alici, 30g olive
Kcal: 960

Norcina

200 g farina, lievito, 20g crema di noci, 10g panna, 40g salsiccia, 10g olio evo
Kcal: 900

IL PANINO

Patate e pancetta

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g patate, 40g pancetta, 50g fior di latte
454 kcal

IL CALZONE

Scarola

1180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 80g scarola, olive e alici q.b.
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 INSALATE