



MANGIA  
IN  
MENZA

## MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI  
E  
VAI

adisu  pc

AZIENDA PER IL DIRITTO  
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO  
DELLA  
REGIONE CAMPANIA

### PRIMI PIATTI

#### Gnocchi di patate alla sorrentina

150g gnocchi di patate, 80g pomodoro, 30g mozzarella, 5g formaggio, 10g olio e.v.o., aglio, sale iodato, basilico q.b.  
**Kcal:406**

#### Insalata di riso

80g riso, 30g condiriso, 70g pomodori, 50g tonno, 15g piselli\*, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:514**

### SECONDI PIATTI

#### Cosciotto di pollo al forno

200g pollo (Conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato e aromi q.b. **Kcal:304**

#### Merluzzo alla pizzaiola

200g pesce (\*MSC), 10g olio e.v.o., 70g pomodoro, 30g olive, sale iodato, aglio, origano e prezzemolo q.b.  
**Kcal:327**

### CONTORNI

#### Patate fritte

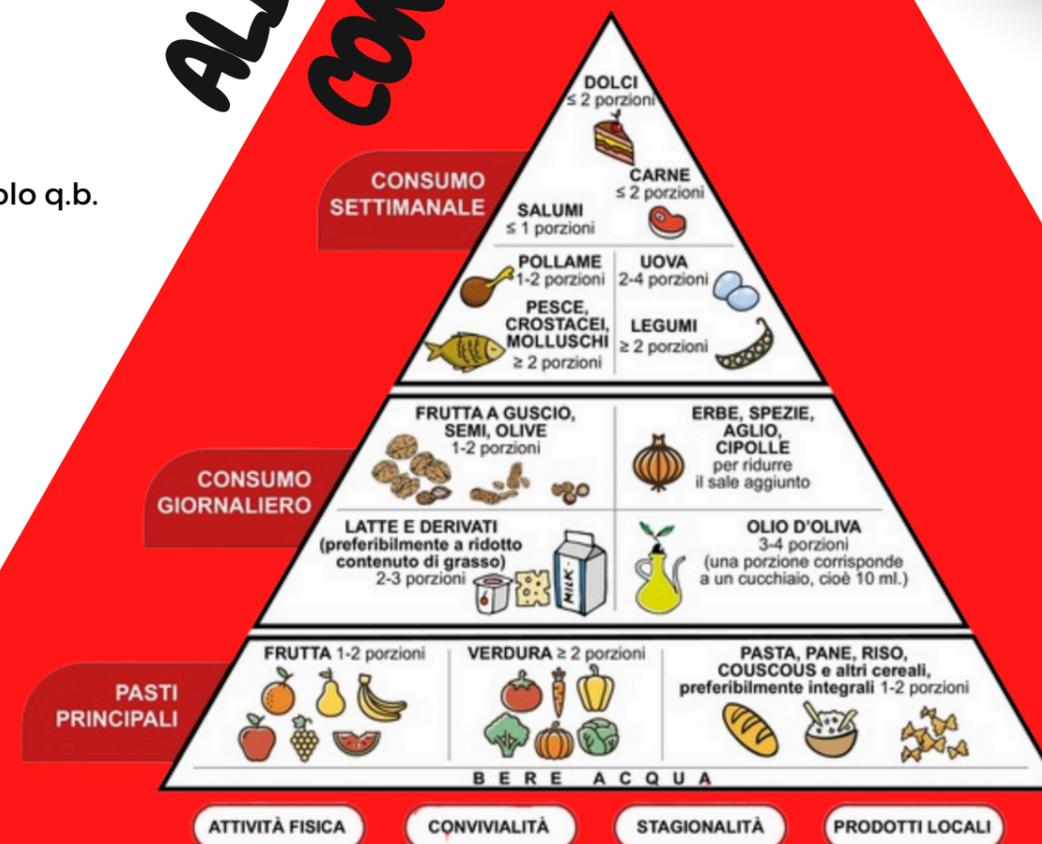
100g patate, olio di girasole e sale iodato q.b. **Kcal:340**

#### Fagiolini all'aceto

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

DOMENICA

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'!