



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

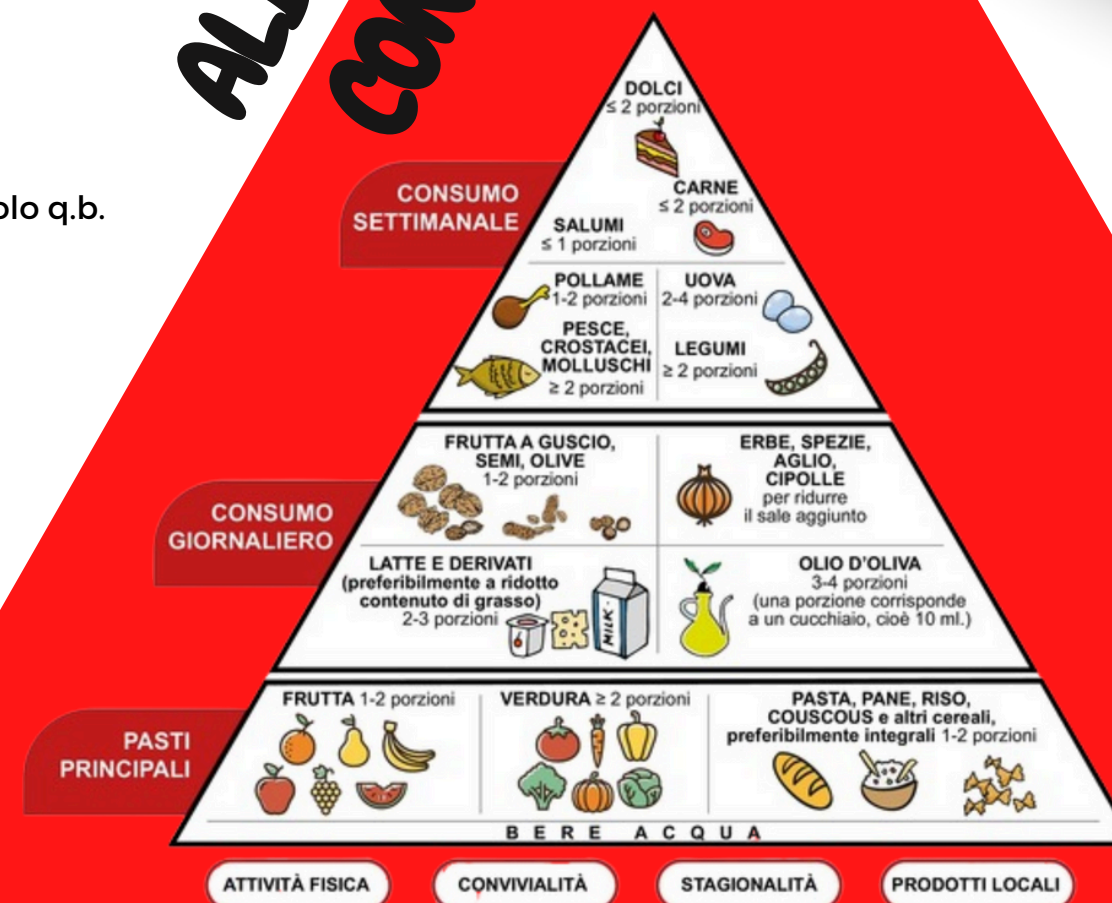
100g patate, olio di girasole e sale iodato q.b. **Kcal:340**

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'!