



MANGIA  
IN  
MENZA

## MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI  
E  
VAI



### PRIMI PIATTI

#### Spaghetti alla palermitana

90g pasta (BIO), 10g olio e.v.o., 80g pomodorini, 30g alici, sale iodato, aglio, peperoncino, pangrattato, prezzemolo e rucola q.b. **Kcal:500**

#### Pasta patate e provola

80g pasta (BIO), 10g olio oliva, 5g formaggio, 40g patate (Conv.ita), 15g pancetta, 20g provola, aromi, cipolla, sale iodato, sedano e aglio q.b. **Kcal:543**

### SECONDI PIATTI

#### Scorfano all'acqua pazza

2200g pesce (\*MSC), 80g pomodorini (Conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato, aglio, peperoncino, origano e prezzemolo q.b. **Kcal:272**

#### Involentino di pollo

180g pollo (Conv.ita), 30g pancetta, 10g olio e.v.o., 50g pomodoro, vino bianco, sedano, carote, cipolle, sale iodato e aromi q.b. **Kcal:379**

### CONTORNI

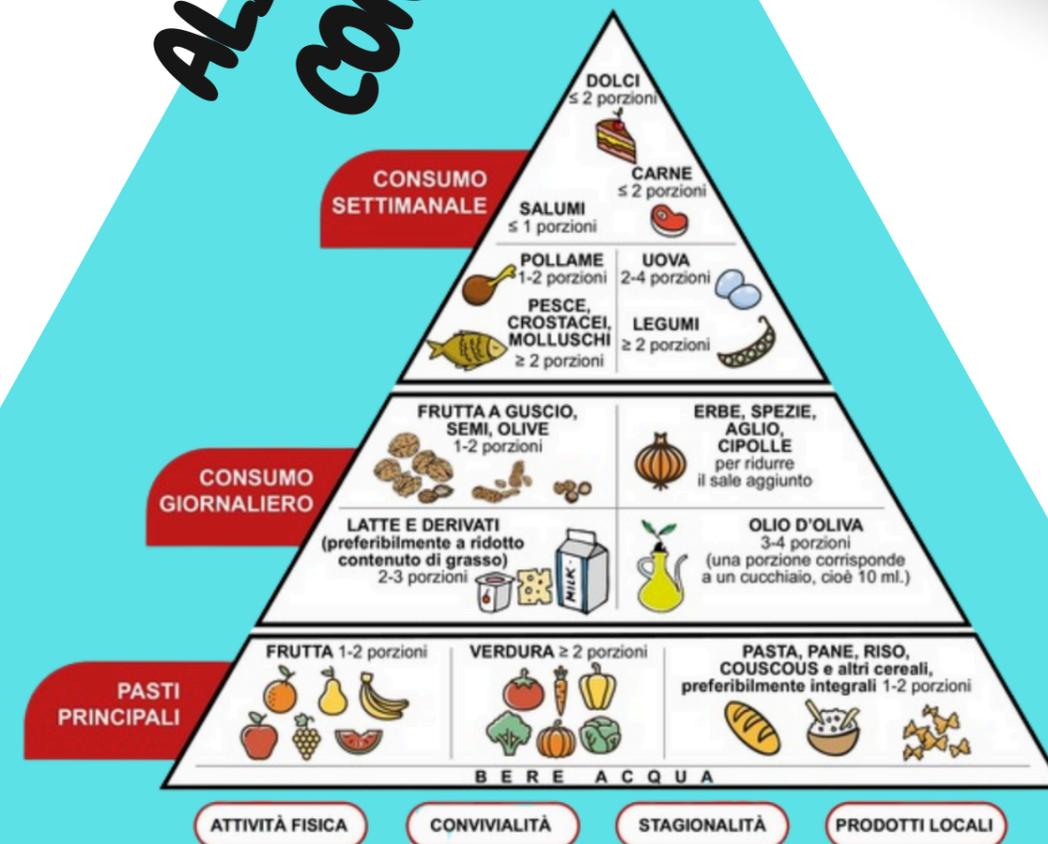
#### Patate gratinate

80g patate (Conv.ita), 10g olio e.v.o., 20g pancetta, 10g pangrattato, sale iodato, prezzemolo, rucola e aglio q.b. **Kcal:250**

#### Carote alla menta

100g carote, 10g olio e.v.o., sale iodato e menta q.b. **Kcal:130**

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'!

SABATO