



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI



PRIMI PIATTI

Insalata di riso

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

Sedanini rigati alla siciliana

90 g pasta (BIO), 50g mozzarella, 80 g passata di pomodoro (conv. ITA), 40 g melanzane (conv. ITA), 10 g di olio e.v.o.(conv. ITA), sale iodato **Kcal: 560**

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

Rotolo di frittata alla sorrentina

120g uovo, 10g olio e.v.o., 50g mozzarella, 80g pomodoro (CONV.ITA) ,aglio , basilico e sale iodato q.b. **Kcal:387**

Filetto di platessa alla sorrentina

200 g filetti di platessa*, 80 g pomodorini (conv. ITA), 10 g olio e.v.o.(conv. ITA), 5 g capperi, sale iodato **Kcal: 290**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Ceci all'insalata

30g ceci (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato , algio e prezzemolo q.b. **Kcal:202**

Peperoni alla scacchiata

80 g peperoni, 40 g pomodori pelati (conv. ITA), 5 g capperi, 10 g olio e.v.o.(conv. ITA), vino bianco, aglio, cipolla, sale iodato **Kcal: 85**

PIATTI UNICI

Poke Bowl Salmone zucchine e zenzero

80 g riso, 150 g salmone, 80 g zucchine (conv. ITA), 10 g olio e.v.o. (conv. ITA), sale iodato, zenzero q.b., aceto di riso, salsa di soia, **Kcal: 680**

Crudo mozzarella e bruschetta

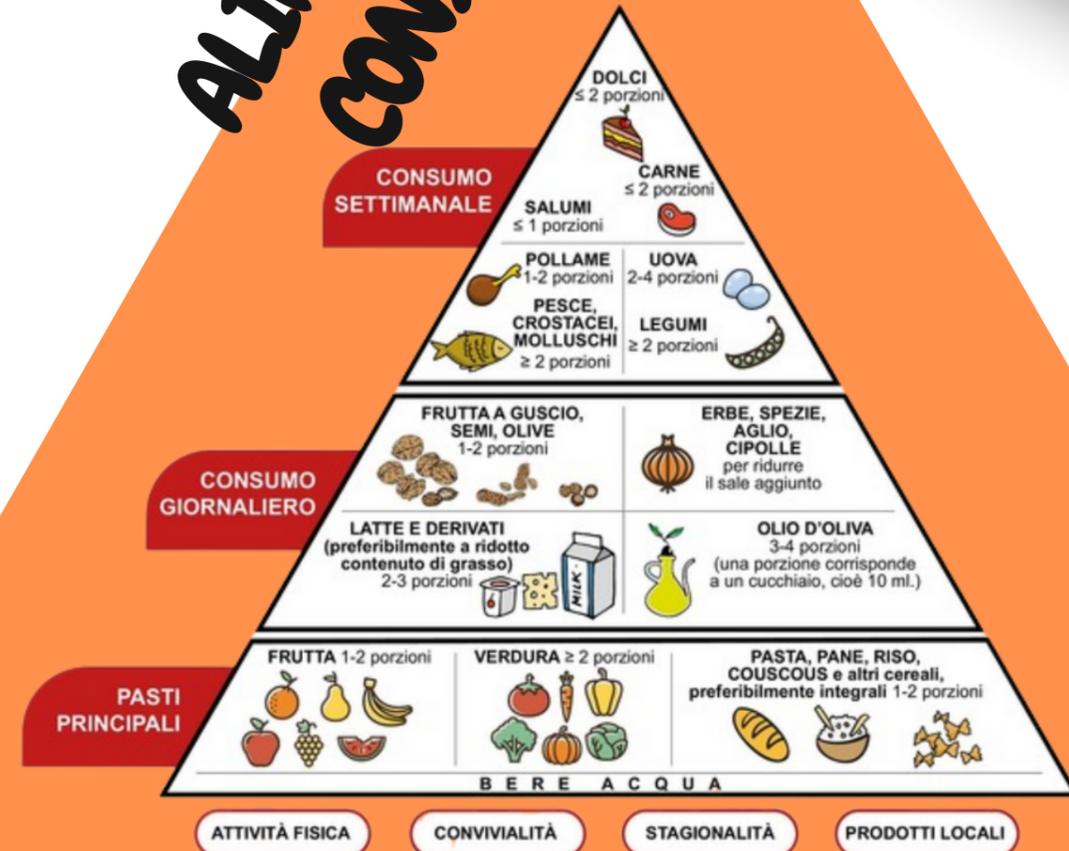
80g crudo,150g mozzarella, 100g crostone di pane **Kcal:774**

Fesa di tacchino, ricotta e bruschetta (gr280)

80 g di pane, 80 g fesa di tacchino (nazionale), 50 g ricotta, 10 g olio e.v.o (conv. ITA) **Kcal: 500**

MARTEDI

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'!



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MARTEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

LE PIZZE

Napoletana

200 g farina, lievito, 80 g passata di pomodoro (BIO), sale iodato, 10 g 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 e mais

200 g farina, lievito, 80 g fior di latte, 80g prosciutto cotto (nazionale), 60 g mais, sale iodato, 10 g olio e.v.o.
Kcal: 1110

Rivisitata

200g farina, lievito, 50g pomodoro cotto, 10g panna, 10g pesto, 30g salame napoli, 50g fior di latte, 10g olio evo **Kcal: 1340**

Ortolana

200 g farina, lievito, 40g fior di latte, 20g peperoni, 20g zucchine, 20g melanzane, 10g olio evo
Kcal: 1230

IL PANINO

Provola e spek

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g speck, 50g provola provola
454 kcal

IL CALZONE

Salame ricotta e pepe

1180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 50g salame, 100g ricotta
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