



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Sedanini rigati alla checca

90 g di pasta (BIO), 50g ricotta, 70 g di pomodoro (conv. ITA), 5 g di olio e.v.o., sale iodato, aglio, e spezie q.b. **Kcal: 555**

### Farfalle all'ortolana

90 g di pasta (BIO), 20g pesto di basilico, 120g di verdura (melanzane, zucchine, peperoni) (conv. ITA), piselli (\*BIO), 10g di olio e.v.o. (BIO), aglio q.b. **Kcal: 430**

### 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

### Spezzatino di tacchino

150g Tacchino (conv.ita), 70g patate, 10g olio e.v.o., 80g pomodoro, sale iodato, sedano, carote, cipolle e aromi q.b. **Kcal:323**

### Filetti di salmone alla mediterranea

200 g di salmone (MSC), 80 g pomodo (conv. ITA), 20g olive, 5 g, capperi e aormi q.b. **Kcal: 572**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Zucchine alla scapece

100 g zucchine (conv. ITA), 10 g olio e.v.o., aceto, olio di semi, sale iodato, prezzemolo q.b. **Kcal: 80**

### Patate prezzemolate

100 g patate (conv. ITA), 10 g olio e.v.o., prezzemolo, sale iodato, aglio q.b. **Kcal: 174**

## PIATTI UNICI

### Poke Bowl sgombro e cetriolo

90 g riso, 150 g sgombro, 30 g cetriolo (conv. ITA), 30g pomodori (conv. ITA), 30 g mais, (conv. ITA) 5 g olio e.v.o. (BIO), aceto di riso, salsa di soia, sale iodato, limone, prezzemolo **Kcal: 670**

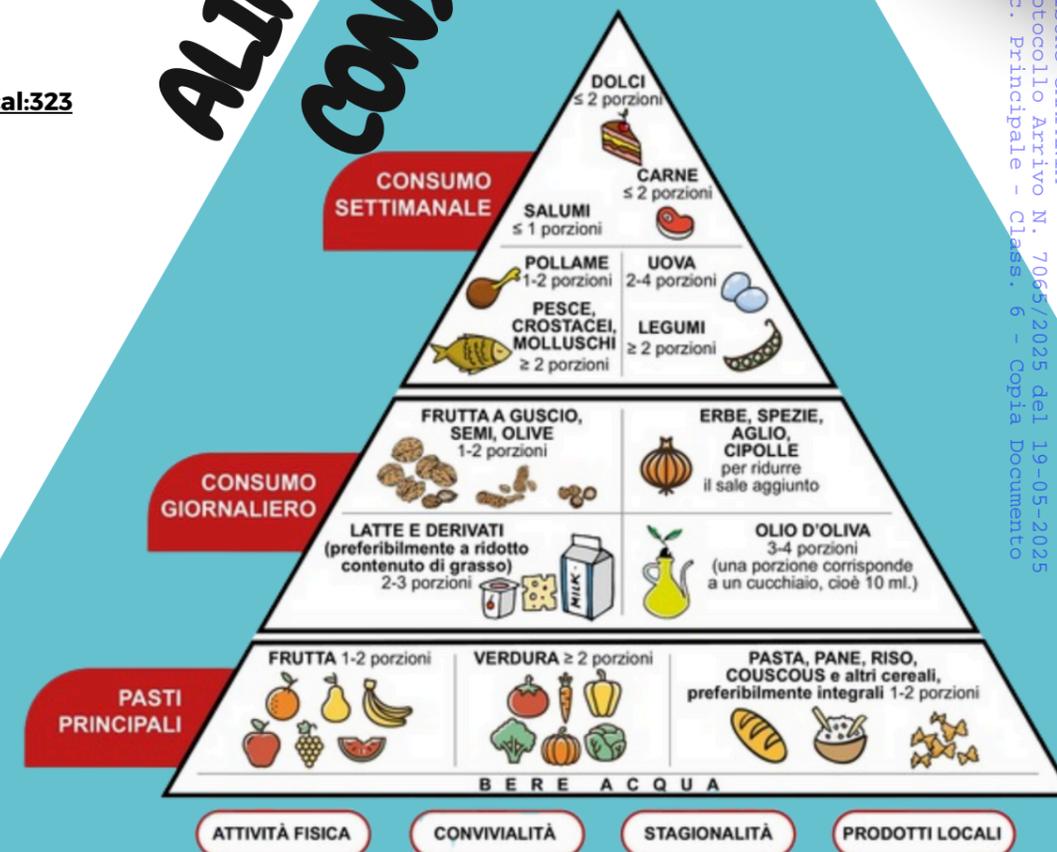
### Insalata di farro pomodorini e feta

90 g farro, 80 g di feta, 40 g pomodorini (conv. ITA), 40 g sedano (conv. ITA), 5 g olio e.v.o (BIO), sale iodato, basilico **Kcal: 640**

### Cous cous con dadolata di verdure estive

90 g di cous cous, 120 g verdure (carote, rucola, pomodori, zucchine (conv. ITA), 30 g mais, 10 g olio e.v.o. (BIO), peperoni, sale iodato, **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'!

LUNEDÌ



MANGIA  
IN  
MENZA

# PIZZE E INSALATE DEL LUNEDÌ - SETTIMANA 1

PRENDI  
E  
VAI

LE PIZZE

## Napoletana

180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio evo, sale iodato  
**Kcal: 535**

## Margherita

180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio evo, sale, basilico  
**Kcal: 746**

## Bianca al cotto

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 50g fior di latte, 50g prosciutto cotto, 5g olio evo, sale, basilico  
**Kcal: 716**

## Diavola

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Sugo cotto, 40g fior di latte, 30g salame, 5g olio evo, sale iodato  
**Kcal: 750**

## Estiva

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g rucola, 100g pomodorini, 20g parmigiano, 50g fior di latte, 5g olio evo, sale iodato  
**Kcal: 1130**

## IL PANINO

### Porchetta provola e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 40g patate, 80g porchetta, 50g provola  
**kcal:610**

## IL CALZONE

### Prosciutto cotto

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g fior di latte, 50g prosciutto cotto  
**kcal:705**

## 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) (MSC), 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