



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 1

PRENDI
E
VAI

adisu pc
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

PRIMI PIATTI

Pasta al pesto di basilico

90g pasta (BIO), 30g pesto di basilico, 5g olio e.v.o., 40g pomodoro, sale iodato, anacardi e latte q.b. **Kcal:568**

Riso basmati zucchine e salmone

80 g riso basmati, 80G zucchine, 50 g salmone*, 70g pomodori, 10 g olio e.v.o., sale iodato, limone, olio di semi, prezzemolo, basilico q.b. **Kcal: 491**

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

Straccetti di pollo al vino bianco

200 g pollo (conv. ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, farina, burro, vino bianco, e aromi q.b. **Kcal:400**

Spigola al grill

200g pesce*, 10g olio e.v.o., sale iodato, prezzemolo, aglio q.b. **Kcal: 253**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Fagiolini e pomodori

100 g fagiolini*, 80g pomodoro (conv. ITA), 10g olio e.v.o., origano, sale iodato q.b. **Kcal:130**

Insalata di finocchi, olive e rucola

100g finocchi (CONV.ITA), 40g rucola, 10g olio e.v.o. ,sale iodato ,olive q.b. **Kcal:114**

PIATTI UNICI

Poke bowl di riso e fagioli

80 g riso, 30g fagioli cannellini, 100g pomodorini, 30g olive, 30g mais, 10g olio e.v.o., basilico, prezzemolo, sedano, sale iodato q.b. **Kcal: 573**

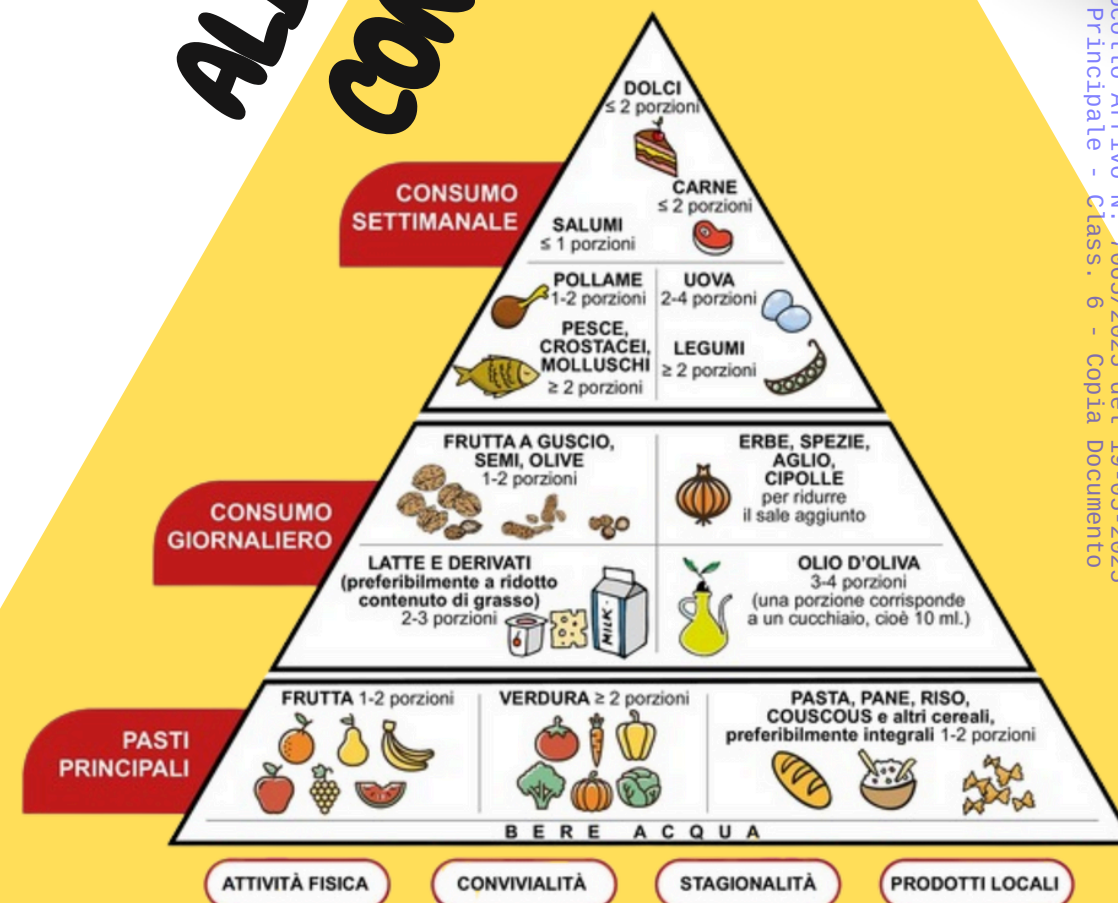
Crudo e mozzarella con crostini

80g crudo, 150g mozzarella, 40g insalata, 50g crostini all'origano, 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:736**

Poke bowl di farro e verdure estive

80g farro, 30g melanzane, 30g zucchine, 30g peperoni, 100g pomodori, 20g mais, 30g olive, 10g olio e.v.o., sale iodato, basilico q.b. **Kcal:477**

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'!

MERCOLEDÌ



MANGIA
IN
MENZA

PIZZE E INSALATE DEL MERCOLEDÌ- SETTIMANA I

PRENDI
E
VAI

adisu 
AZIENDA PER IL DIRITTO
ALLO STUDIO UNIVERSITARIO
DELLA
REGIONE CAMPANIA

Napoletana

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, aglio, origano, 5g olio e.v.o., sale iodato

Kcal: 535

Margherita

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 80g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 746

Regina margherita

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g pomodoro, 50g mozzarella di bufala, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 700

Wurstel e patatine

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g fior di latte, 40g wurstel pollo e tacchino, 40g patatine, 5g olio e.v.o., olio di semi q.b., sale iodato

Kcal: 769

Margherita con salsiccia

200g base pizza (180g di farina*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g salsiccia, 40g fior di latte, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

Kcal: 764

IL PANINO

Wurstel e patatine

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 50g wurstel, 40g patate, 50g fior di latte

Kcal: 553

IL CALZONE

Salsiccia e funghi

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 80g salsiccia, 70g funghi, 80g fior di latte

Kcal: 774

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 PIZZE

LE INSALATE

ADISURC CAMPANIA
Protocollo Arrivo N. 7065/2025 del 19-05-2025
Doc. Principale - Class. 6 - Copia Documento