



MANGIA  
IN  
MENZA

# MENÙ DEL GIORNO CENA - SETTIMANA 3

PRENDI  
E  
VAI



## PRIMI PIATTI

### Spaghetti al tonno

90g pasta (BIO), 70g pomodoro (CONV.ITA), 40g tonno, 10g olio e.v.o., aglio, sale iodato e prezzemolo q.b. **Kcal:525**

### Zuppa di lenticchie

70g lenticchie, 100g pomodoro (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato, sedano, aglio q.b. **Kcal:370**

### Pasta al sugo o in bianco

90 g di pasta (BIO), 5 g di olio e.v.o. (BIO), 50 g di passata di pomodoro (BIO), basilico, sale iodato **Kcal: 370 (al sugo) - Kcal: 400 (in bianco)**

## SECONDI PIATTI

### Involentino di pollo agli aromi

200g pollo (conv.ita), 10g olio e.v.o., aromi e sale iodato **Kcal:290**

### Merluzzo alla pizzaiola

200g pesce (\*MSC), 10g olio e.v.o., 100g pomodoro (CONV.ITA), aglio, origano e sale iodato q.b. **Kcal:260**

### Petto di pollo ai ferri

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

## CONTORNI

### Piselli alla francese

100g piselli\*, 10g olio e.v.o., 20g pancetta, cipolla e sale iodato q.b. **Kcal:217**

### Misto di verdure di stagione gratinate

(20g melanzane, 20g zucchine, 20g peperoni, 40g pomodori (CONV.ITA)), 15g pan grattato, 10g olio e.v.o., 10g formaggio, prezzemolo, basilico, aromi e sale iodato q.b. **Kcal:206**

## PIATTI UNICI

### Poke bowl pollo e cipollotto

80g riso basmati, 80g pollo, 70g pomodoro (conv. ita), 20g olive, 20g mais, 20g rucola, prezzemolo, cipollotto, sale iodato, aceto di riso, salsa di soia q.b. **Kcal: 570**

### Insalata di riso

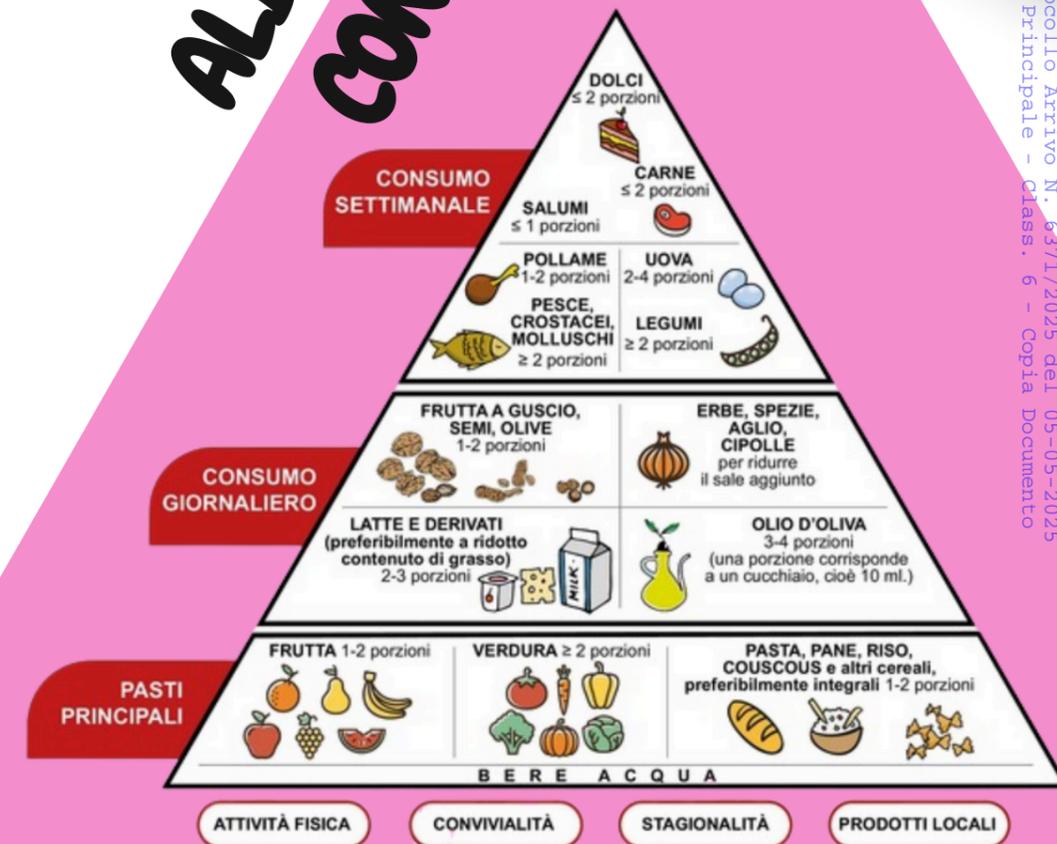
80g riso, 70g pomodori (conv.ita), 30g olive, 50g tonno, 20g mais, 30g carote, 20g piselli\*, 20g cetrioli, 20g funghi, 20g carciofini, 10g olio e.v.o., sedano, sale iodato, aromi q.b. **Kcal:569** **Può contenere estratto di lievito, acido citrico, maltodestrine di patate, solfiti, aceto, zucchero Kcal:569**

### Poke bowl tricolore

100g fagiolini\*, 100g patate (conv.ita), 80g pomodori (conv.ita), 50g cetrioli, 10g olio e.v.o., cipolla, basilico, sale iodato q.b. **Kcal:250**

VENERDI

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 VENERDÌ - SETTIMANA 3

PRENDI  
E  
VAI

LE PIZZE

## 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**

## Provola e speck

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 30g provola, 30g fior di latte, 50g speck, 5g olio e.v.o., sale iodato

**Kcal: 786**

## Salsiccia e patate

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 40g Fior di latte, 40g salsiccia, 30g patate lesse, 5g olio e.v.o., sale iodato, basilico

**Kcal: 770**

## Siciliana

200g base pizza (180g di farina\*, 1g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.), 70g Pomodoro, 40g fior di latte, 30g melanzane a funghetto, basilico, 5g olio e.v.o., sale iodato

**Kcal: 648**

## IL PANINO

### Estivo

100 g di pane (80 g di farina, acqua q.b., 1 g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 50g pomodorini, 50g fior di latte, 20g parmigiano

**Kcal: 600**

## IL CALZONE

### Cacio e pepe

180g calzone (150g farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.) 80g fior di latte, 20g parmigiano, 20g pecorino, 15g panna

**Kcal: 713**

## 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