



MANGIA
IN
MENSA

MENÙ DEL GIORNO PRANZO

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Gnocchi al pesto

200g gnocchi di patate, 10g olio e.v.o., 10g parmigiano, 10g pecorino romano, basilico, anacardi, arachidi, frutta a guscio, latte, sale iodato q.b. **Kcal:512**

Insalata di riso

80g riso, 40g ortoriso, 50g tonno, 70g pomodoro (conv.ita), 10g olio e.v.o., sale iodato q.b. **Kcal:511**

SECONDI PIATTI

Totano in umido

150g pesce*, 10g olio e.v.o., 70g patate (conv.ita), 100g pomodoro, aglio e sale iodato q.b. **Kcal:249**

Polpette di bovino alla sorrentina

150g carne bovina, 150g pomodoro (conv.ita), 20g formaggio, 10g olio e.v.o., aglio, basilico, sale iodato **Kcal:408**

CONTORNI

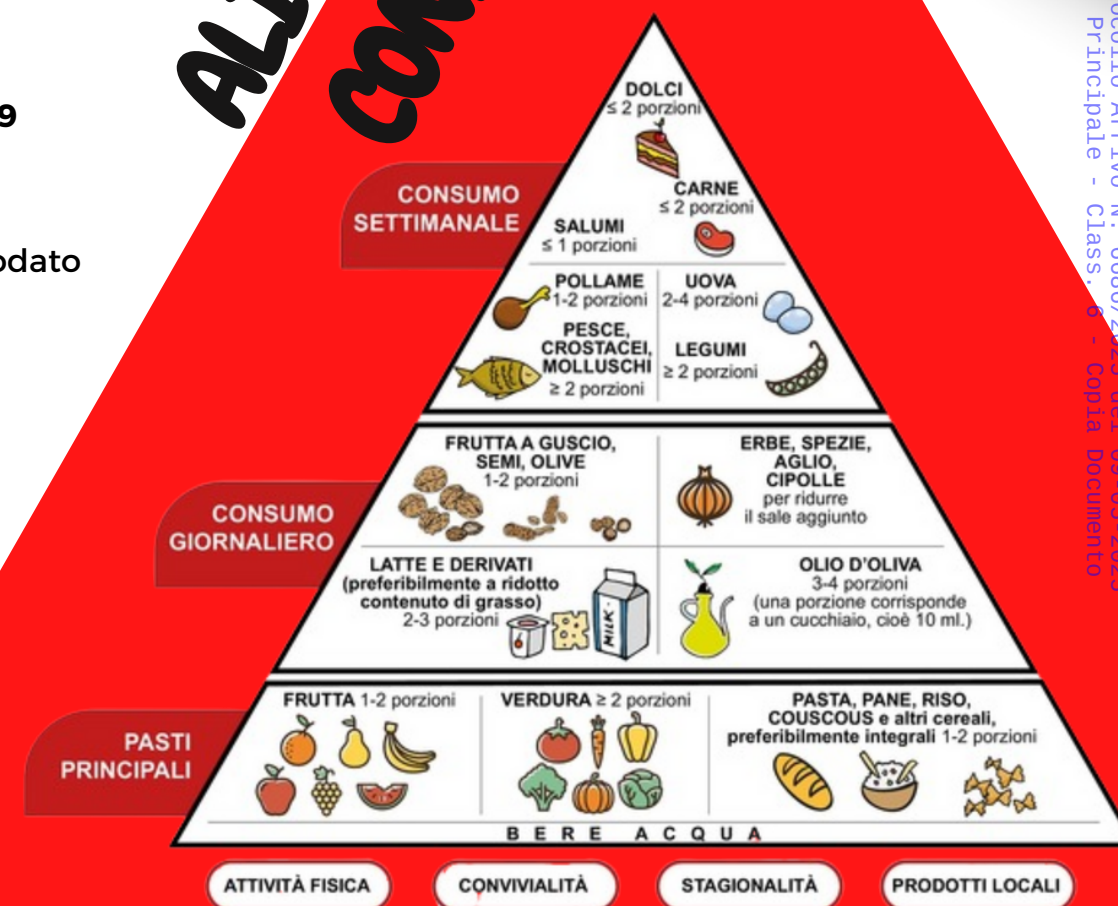
Carote alla menta

150g carote*, 10g olio e.v.o., sale iodato e menta q.b. **Kcal:151**

Patatine fritte

100g patate*, olio di girasole e sale iodato q.b. **Kcal:340**

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'!

DOMENICA