



MANGIA
IN
MENZA

MENÙ DEL GIORNO

PRANZO - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

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

PRIMI PIATTI

Rigatoni alla bolognese

90g pasta (BIO), 20g carne bovina (CONV.ITA), 20g carne suina (CONV.ITA), 50g pomodoro (CONV.ITA), sedano, carote*, cipolle, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:480**

Risotto zucchine e gamberetti

80g riso (BIO), 100g zucchine, 150g gamberetti, 15g olio e.v.o., 10g sedano, 20g carote, 10g cipolla, 15ml olio e.v.o., prezzemolo q.b., vino bianco q.b., sale iodato **Kcal:600**

Zuppa di ceci e farro

50g ceci (CONV.ITA), 60g farro (CONV.ITA), 100g pomodoro, 20g carote, 10g sedano, aglio, 10g olio e.v.o., prezzemolo q.b. **Kcal:528**

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

Salsiccia in umido

150g salsiccia di suino (conv.ita), 10g olio e.v.o., 100g pomodoro (conv.ita), sale iodato e aglio q.b. **Kcal:569**

Merluzzo alla pizzaiola

200g merluzzo*, 150g pomodoro, pepe q.b., 10ml olio e.v.o., aglio, sale iodato, 10g formaggio **Kcal:399**

Frittata di cipolle e patate

120g uova, 20g formaggio (CONV.ITA), 50g cipolla, 50g patate, 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:465**

Petto di pollo ai ferri

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

CONTORNI

Patate al timo

150g patate (CONV.ITA), sale iodato, aromi, 10g olio e.v.o., timo **Kcal:216**

Insalata carote e finocchi

80g insalata iceberg (CONV.ITA), 60g carote*, 60g finocchi (CONV.ITA), 10g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:183**

Zucca stufata e patate

200g zucca (CONV.ITA), 100gr patate (CONV.ITA), 5g aglio, 10g olio e.v.o., peperoncino, basilico, sale iodato q.b. **Kcal:263**

PIATTI UNICI

Poke bowl tonno e ravanelli

100g riso basmati, 80g tonno all'olio sgocciolato, 50g mais, 50g rucola, 40g carote, 30g ravanelli, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:764**

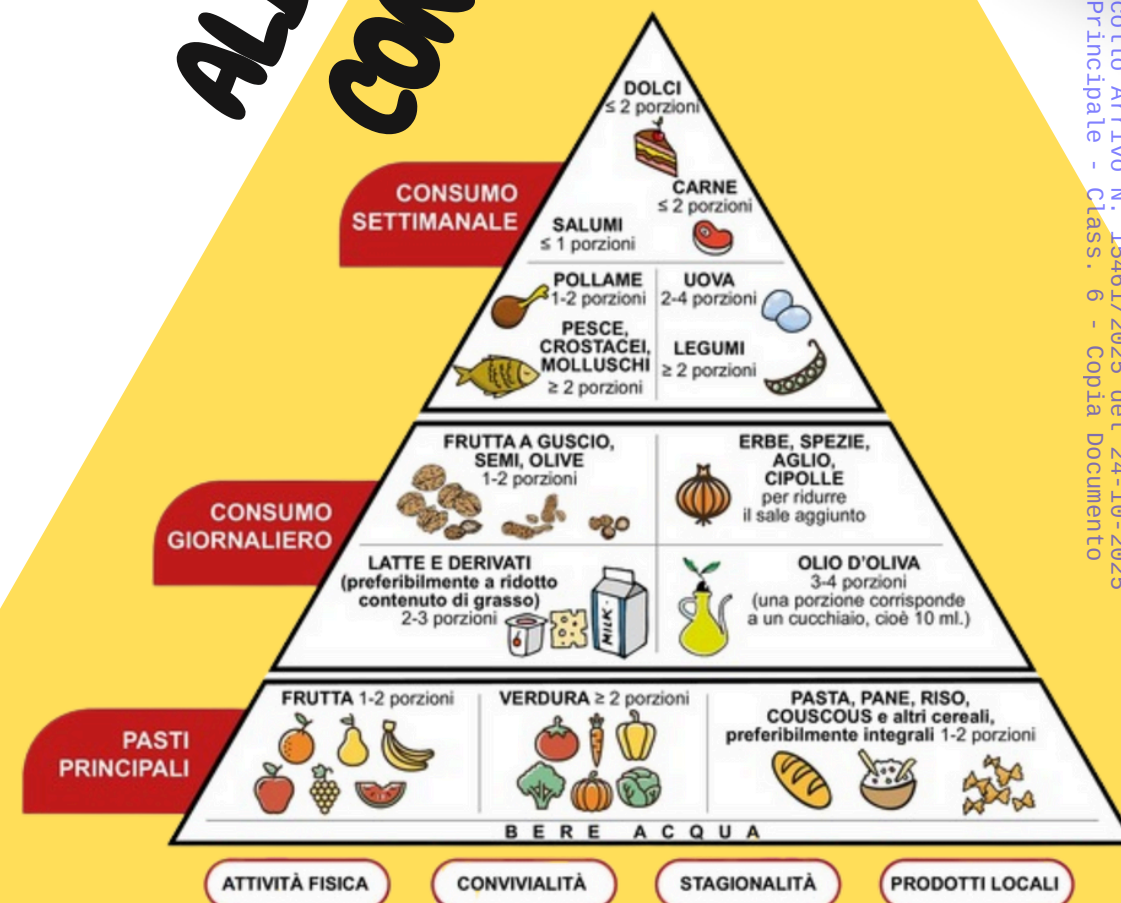
Zuppa di ceci, farro e bruschetta

50g ceci secchi, 50g farro, 50g pane, 5g aglio, 20g sedano, 30g carote, 15g passata di pomodoro, 15g olio e.v.o., sale iodato **Kcal:700**

Poke bowl farro pomodorini e feta

1100g farro, 10g olio e.v.o., 150g pomodorini (conv.ita), 80g feta, sedano, sale iodato, basilico q.b. **Kcal:679**

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
MENSA

MERCOLEDI - SETTIMANA 2

PRENDI
E
VAI

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

LE PIZZE

Napoletana

200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, aglio, origano, 5 g olio evo, sale
Kcal:535

Margherita

200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, 80 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
Kcal:746

Nduja

200 g base pizza*, 70 g Pomodoro, 60 g fior di latte, nduja, 5 g olio evo, sale iodato (può contenere tracce di senape o soia)
Kcal:696

Ortolana

200 g base pizza*, 20 g Zucchine, 20 g melanzane, 20 g peperoni, 40 g fior di latte, 5 g olio evo, sale
Kcal:639

Funghi e patate

200 g base pizza*, 30 g Patate lesse, 40 g funghi champignon, 40 g fior di latte, basilico, 5 g olio evo, sale
Kcal:662

*180 g di farina, 1 g lievito di birra fresco, acqua q.b. sale q.b.)

IL PANINO

Rucola, pomodorini secchi e grana

100g di pane (80g di farina, acqua q.b., 1g di lievito di birra, sale q.b.), 30g rucola, 40g pomodorini secchi, 30g grana (può contenere soia o senape)
Kcal:462

IL CALZONE

Mozzarella e pomodoro

180g calzone (150g di farina, olio q.b., 1g lievito, sale q.b.), 100g pomodoro, 50g mozzarella
Kcal:652

LE INSALATE

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

PIZZERIA

INSALATONE

ADISURC CAMPANIA
Protocollo Arrivo N. 15461/2025 del 24-10-2025
Doc. Principale - Class. 6 - Copia Documento