



## MENU' SELF SERVICE POLO PIAGGE

Settimana dal 20/03 al 25/03 - 2023



UNIVERSITÀ  
DI PISA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'
PRIMO	Pasta <sup>(A)</sup> integrale con verdure (Vr-Vn) Risotto radicchio e noci <sup>(D)</sup> (Vr-Vn) Pasta all'olio (Vn) (o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn))	Spaghetti alla sorrentina <sup>(A-B-S)</sup> Minestra di farro <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) Riso all'olio (Vn) (o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn))	sotto integrale con zucchine e limone (Vr-Vn) Pasta alla norcina <sup>(A-B)</sup> Riso all'olio (Vn) (o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn))	Gnocchi* al ragù <sup>(A-S)</sup> Zuppa contadina <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) Pasta all'olio (Vn) (o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn))	Pasta con Salmone e zucchine <sup>(A-S)</sup> Pasta con pomodoro e pesto <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) Riso all'olio (Vn) (o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn))
SECONDO	Pesce all'isolana <sup>(H-S)</sup> Hamburger alla valdostana Stracchino (Vr) <sup>(B)</sup>	Francesine di pollo con patate Omelette al formaggio (Vr) <sup>(B-F)</sup> Prosciutto crudo	Pesce alle erbette <sup>(S)</sup> Cecina (Vr-Vn) <sup>(B)</sup> Pecorino Toscano (Vr) <sup>(M)</sup>	Bocconcini di suino con funghi* e piselli* Girella di uova <sup>(F)</sup> Asiago <sup>(B)</sup> DOP (Vr)	Filetto di sgombrò* con patate filangè <sup>(S)</sup> Hamburger vegetali (Vr - Vn) <sup>(M)</sup> Prosciutto cotto
PRODOTTO DA FORNO		Pizza margherita a tranci <sup>(A-B-S)</sup> con insalata mista		Schiacciata Toscana <sup>(A-M)</sup> con formaggio e insalata (Vr)	
CONTORNO	Cavolo verza (Vr-Vn) Finocchi/carote (Vr-Vn)	Patate al forno (Vr-Vn) Insalata mista (Vr-Vn)	Fagiolini*/piselli* (Vr-Vn) Insalata Iceberg (Vr-Vn)	Zucchine* (Vr-Vn) Lattuga e radicchio (Vr-Vn)	Broccoli (Vr-Vn) Misticanza (Vr-Vn)

Note: Vn ricetta vegana  
Vr: ricetta vegetariana

In linea Self-Service sarà possibile richiedere pasti dietetici o "in bianco". Sarà possibile anche chiedere pasti da asporto scegliendo i cibi disponibili.

### MENU' ASPORTO REFRIGERATO

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PRIMO	Pasta <sup>(A)</sup> integrale con verdure	Minestra di farro <sup>(A)</sup>	Risotto integrale con zucchine e limone	Gnocchi* al ragù <sup>(A-S)</sup>	Pasta con Salmone e zucchine <sup>(A-S)</sup>	Pasta con pomodoro e pesto (A)
SECONDO	Hamburger alla valdostana	Ricotta	Pesce alle erbette <sup>(S)</sup>	Prosciutto crudo/cotto	Hamburger vegetariano	Straccetti con rucola e scaglie di grana <sup>(B)</sup>
CONTORNO	Broccoli	Fagiolini	Ceci	Zucchine olio e prezzemolo	Misticanza	Insalata mista

Allergeni: A Glutine - B Latte - C Molluschi - D Frutta secca/guscio - E Fave - F Uova - G Crostacei - H Pesce - L Arachidi - M soia - N Sedano - P Sesamo - Q Anidride solforosa - R Lupini - S Pomodoro

### MENU' INSALATONA DEL GIORNO - TUTTI I GIORNI ESCLUSI SABATO / PREFESTIVI

INSALATONA	Insalatona di Tonno - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, tonno <sup>(S-H)</sup>	Nizzarda - Sedano, indivia belga, gherigli di noce, uova sode, filetti di acciuga/tonno <sup>(D-N)</sup>	Insalatona di Pollo - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, pollo <sup>(S)</sup>	Insalatona autunnale con Tofu - Patate, broccoli, tofu, olive nere snocciolate - Vr - Vn <sup>(M)</sup>	Insalatona di Feta - Cetriolo, peperone, couscous, cipolla, feta, avocado - Vr <sup>(A-B)</sup>	Note: le verdure se non reperibili saranno sostituite in base alla stagionalità: cavolo cappuccio bianco e rosso, cipolla, fava <sup>(H)</sup> , finocchio, indivie, pereroni di diverso colore, porro, rucola, zucca, zuccina.
INSALATONA	Insalatona di Tofu e avocado - Cetriolo, peperone, couscous, cipolla, tofu, avocado - Vr - Vn <sup>(M)</sup>	Insalatona di Seitan - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, fagiolo borlotto, seitan - Vr - Vn <sup>(A-S)</sup>	Caprese - Mozzarella, pomodoro, basilico - Vr <sup>(B-S)</sup>	Insalatona di Orzo e Tonno - Orzo, mais, pomodoro, lattuga, tonno <sup>(A-H-S)</sup>	Insalatona Primavera - Insalata riccia, insalata canasta rossa e verde, sedano, carota, asparagi, tofu, gherigli di noci - Vr - Vn <sup>(D-M-N)</sup>	

Per le informazioni nutrizionali relative ai piatti proposti si rimanda al link [polopiagge@cimasristorazione.it](mailto:polopiagge@cimasristorazione.it) e al sito <https://www.dsu.toscana.it/i-menu#pisa>