



# MENU' SELF SERVICE POLO PIAGGE

Settimana dal 03/06 al 08/06 - 2024



UNIVERSITÀ  
DI PISA

|                   | LUNEDI'   | MARTEDI'   | MERCOLEDI'   | GIOVEDI'  | VENERDI'   | SABATO   |
|-------------------|---|--|--|---|--|--|
| PRIMO             | Penne all'arrabbiata <sup>(A)</sup> (Vr - Vn)                           | Rigatoni alla carrettiera <sup>(A,B)</sup> (Vr)  | Pasta integrale alle verdure* <sup>(A)</sup> (Vr-Vn)   | Gnocchi * al ragù <sup>(A,F)</sup>  | Risotto ai funghi* misti (Vr-Vn)   | Risotto ai funghi* misti (Vr-Vn)   |
|                   | Insalata di pasta <sup>(A,B,F,H,N)</sup>                                | Risotto alla crema di asparagi* (Vr-Vn)  | Risotto alla milanese <sup>(B)</sup> (Vr)  | Cous cous con pomodorini, carote e zucchini <sup>(A)</sup> (Vr-Vn)                            | Pasta alle vongole <sup>(A-C)</sup>  | Filetto di persico* pomodoro e olive <sup>(H)</sup>  |
|                   | Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn) | Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) | Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) | Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn)                       | Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) | Insalata mista   |
| SECONDO           | Pesce con zucchini <sup>(H)</sup>                                       | Hamburger alla griglia   | Hamburger Vegetali * (Vr-Vn) <sup>(M,N)</sup>  | Fettina di tacchino al limone   | Filetto di persico* pomodoro e olive <sup>(H)</sup>  | Note: il pasto del sabato verrà fornito refrigerato con prenotazione entro le ore 9:00 del giorno precedente |
|                   | Omelette con patate (Vr) <sup>(F,B)</sup>                               | Nasello* alle erbe <sup>(H)</sup>  | Pollo al forno   | Merluzzo gratinato <sup>(A-H)</sup>   | Tacchino alla piastra  |  |
| PRODOTTO DA FORNO | Straccetti vegani con fagiolini e carote (Vr - Vn)                      | Caprese con pomodoro e mozzarella fior di latte <sup>(B)</sup> (Vr)                                      | Fesa di tacchino   | Insalata di legumi (Vr - Vn)  | Cecina con zucchini (Vr - Vn)  |  |
| CONTORNO          | Spinaci saltati - (Vr-Vn)<br>Insalata e pomodori (Vr-Vn)                | Patate al forno - (Vr-Vn)<br>Pomodori (Vr - Vn)  | Cannellini stufati (Vr-Vn)<br>Insalata e radicchio (Vr-Vn)   | Schiacciata Toscana all'olio <sup>(A)</sup> humus di Ceci <sup>(B)</sup> e insalata (Vr - Vn) | Pizza Marinara a tranci <sup>(A)</sup> con insalata mista o patatine (Vr - Vn)                           |  |

Vn: ricetta vegana

Vr: ricetta vegetariana

\* i prodotti contrassegnati potrebbero essere surgelati

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

## MENU' INSALATONA DEL GIORNO

|            |   |   |   |   |  |  |
|------------|---|---|---|---|--|--|
| INSALATONA | Insalatona di Pollo - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, pollo       | Insalatona Vegana - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, straccetti di hamburger vegetali - Vr - Vn <sup>(M,N)</sup> | Insalatona Tonno e fagioli - Tonno, pomodoro, lattuga, fagioli borlotti <sup>(H)</sup>                                    | Pomodori Ripieni - Pomodori ripieni di couscous, verdure, lenticchie - Vr - Vn <sup>(A-N)</sup>             | Insalatona di Orzo - Orzo, mais, pomodoro, lattuga, semi di girasole - Vr-Vn <sup>(A-D)</sup>                                | Note: le verdure se non reperibili saranno sostituite in base alla stagionalità: cavolo cappuccio bianco e rosso, cipolla, finocchio, indivie, pereroni di diverso colore, porro, rucola, zucca, zucchina. |
| INSALATONA | Insalatona Fantasia - Insalata mista, carote, mais, olive nere denocciolate, pomodoro Vr - Vn | Insalatona autunnale con formaggio - Patate, broccoli, formaggio, olive nere snocciolate - Vr <sup>(B)</sup>                                | Insalatona di riso integrale - Insalata di riso integrale, verdure al vapore (carote, fagiolini) - <sup>(A)</sup> Vr - Vn | Insalatona Belga - Indivia belga, sedano, peperone, formaggio fresco spalmabile, mais - Vr <sup>(B-N)</sup> | Contadina con mozzarella - Lattuga, radicchio, gherigli di noci, peperone giallo, mozzarella, basilico - Vr <sup>(B-D)</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>

### Specifiche prodotti:

Frutta 30% BIO

Ortaggi 30% BIO

Legumi 20% BIO

Cereali 20% BIO

Carni bovine 20% BIO + 10% IGP

Carni avicole 20% BIO + 80% antibiotic free

Carni suine 5% BIO o antibiotic free

Uova 100% BIO

Yogurt 100% BIO

Salumi/Formaggi 30% BIO o DOP/IGP

Prodotti esotici BIO o equo solidali

Pasta 20% BIO

Pesce zona FAO 37-27 + 1 volta all'anno BIO

Olio EVO 40% BIO

Conserva di pomodoro 33% BIO

Per tutti i prodotti, qualora possibile, privilegiare la filiera corta e il Km 0