



## MENU' SELF SERVICE POLO PIAGGE

Settimana dal 1 al 5 giugno 2026



UNIVERSITÀ  
DI PISA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENEDI'
PRIMO	227- Risotto alla monzese (12,7) 68-Insalata di pasta mediterranea (1,10,13,6,9,4,7,3)	chiuso per festività	109- Penne al baffo (1,6,10,13,7,9) 299-Riso al curry con ceci e verdure (Vn) 212-Riso all'olio (Vn) o burro(Vr) (7) o al pomodoro (Vn) (9)	28- Gnocchi di patate pomodoro e basilico (1,6,10,13,9) (Vn) 11- Pasta zucchine e ricotta (1,10,13,6,7) Vn 212-Riso all'olio (Vn) o burro(Vr) (7) o al pomodoro (Vn) (9)	80 -Risotto alla pescatora (2,4,14) 92-Orecchiette alle cime di rapa (1,6,10,13,2,4,14) 38/45-Pasta all'olio (Vn) o burro(Vr) (1, 6, 10, 13,7) o al pomodoro (1, 6, 10, 13,9) (Vn)
SECONDO	864- Pollo con peperoni (12) 522- Tronchetto di frittata farcito (3,7) Vr		450- Polpette di merluzzo al forno (2,4,14,1) 341- Scaloppina di pollo agli agrumi (1) 547-Burger di verdure (1) (Vn)	862- Bocconcini di pollo agli aromi (12) 519 - Omelette con formaggio (3,7) Vr 539 - Cecina con verdure di stagione (Vn)	461-Nasello alla livornese (1,2,4,14,12) 504- Polpettone al forno (1,3,7) 518- Nidi di spinaci con uova (1,7,3) Vr
PRODOTTO DA				Schiacciata toscana con formaggio ed insalata (1,7) (Vr)	590-Pizza Margherita a tranci (1,7) (Vr)
ONTORNI	745- Bietole olio e limone Vn 694- Insalata mista Vn		798 -Purè di patate (7) (Vr) 775 -Purea di lenticchie in umido Vn 733- Carote julienne (Vn)	739 - Spinaci all'olio (Vn) 787 - Piselli e speck 694- Insalata con carote e mais (Vn)	766- fagioli all'uccelletto (Vn) 779- Fagiolini all'agro Vn 688 -Crauti bianchi in insalata (Vn)

Vn: ricetta vegana

Vr: ricetta vegetariana

\* I prodotti contrassegnati potrebbero essere surgelati

In linea Self-Service sarà possibile richiedere pasti dietetici o "in bianco" SOLO SU PRENOTAZIONE.  
possibile anche chiedere pasti da asporto senza prenotazione scegliendo fra i cibi disponibili, senza priorità rispetto alla linea self (consigliamo il prelievo nelle seguenti fasce orarie 11:45-12:00 13:00-13:15 dopo le 14:00) Sarà

I MENU' DEL GIORNO POSSONO ESSERE PRENOTATI IN REFRIGERATO ENTRO LE ORE 9:00 DEL GIORNO STESSO, CON RITIRO PRESSO IL BAR DALLE 10:30 ALLE 17:30 DAL LUNEDI' AL VENERDI' E DALLE 10:30 ALLE 13:00 IL SABATO. LA PRENOTAZIONE SI EFFETTUA TRAMITE PORTALE DSU: <https://ricarichiamoci.dsu.toscana.it/ricarichiamoci/menu.html>

Allergeni: 1 Glutine, 2 Crostacei, 3 Uova, 4 Pesce, 5 Arachidi, 6 Soia, 7 Latte, 8 Frutta a guscio, 9 Sedano, 10 Senape, 11 Semi di sesamo, 12 Anidride solforosa e solfiti, 13 Lupini, 14 Molluschi

### MENU' INSALATONA DEL GIORNO

INSALAT			Insalatona di Tonno - Lattuga, carota, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, tonno (2,4,14)	Insalatona ricca - Lattuga, carota, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, dadini di fesa di tacchino	Insalatona di Stracchino - Carota, peperone, couscous, cipolla, stracchino, avocado (1,6,10,13,7) (Vr)	Note: le verdure se non reperibili saranno sottuite in base alla stagionalità: cavolo cappuccio bianco e rosso, cipolla,
INSALAT			Insalatona di avocado - Carota, peperone, couscous, cipolla, avocado - (1,6,10,13) (Vn)	Insalatona alternativa - Peperone, cetriolo, carote, insalata mista, mais, olive nere, noci (8) (Vn)	Insalatona Fantasia - Insalata mista, carote, pomodoro, mais, peperone e olive nere denocciolate (Vn)	

Per le informazioni nutrizionali relative ai piatti proposti si rimanda al link [polopiagge@cimast ristorazione.it](mailto:polopiagge@cimast ristorazione.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