



# MENU' SELF SERVICE POLO PIAGGE

Settimana dal 15/07 al 20/07 - 2024



UNIVERSITÀ  
DI PISA

|                   | LUNEDI'   | MARTEDI'  | MERCOLEDI'  | GIOVEDI'  | VENERDI'   | SABATO   |
|-------------------|---|---|---|---|--|--|
| PRIMO             | Pasta <sup>(A)</sup> integrale con Carciofi (Vr-Vn)<br>Risotto gamberetti e zucchine <sup>(G)</sup> (Vr-Vn) | Pasta al ragù <sup>(A)</sup> (Vr)<br>Cous cous pomodori e basilico <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) | Risotto integrale con zucchine e limone (Vr-Vn)<br>Insalata di pasta <sup>(A-B-F)</sup>         | Gnocchi alla sorrentina <sup>(A-B)</sup> (Vr)<br>Farro tonno, pomodorini e basilico <sup>(A,H)</sup> (Vr) | Pasta all' ortolana <sup>(A)</sup><br>Risotto pancetta e carciofi <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) |  |
| SECONDO           | Hamburger alla valdostana <sup>(B)</sup><br>Sformato di melanzane, pomodoro e basilico (Vr-Vn)              | Spiedini di carne<br>Omelette al formaggio (Vr) <sup>(B-F)</sup>                          | Pesce alle erbe <sup>(H)</sup><br>Cecina (Vr-Vn)  | Straccetti di tacchino agli agrumi<br>Girella di uova <sup>(F)</sup>                                      | Filetto di merluzzo panato <sup>(A)</sup><br>Pollo al forno                              | Note: il pasto del sabato verrà fornito refrigerato con prenotazione entro le ore 9:00 del giorno precedente |
| PRODOTTO DA FORNO |   |   |   |   |  |  |
| CONTORNO          | Fagiolini (Vr-Vn)<br>Ceci (Vr-Vn)<br>Vn: ricetta vegana   | Patate al forno (Vr-Vn)<br>Pomodori /insalata (Vr - Vn)<br>Vr: ricetta vegetariana        | Piselli* (Vr-Vn)<br>Insalata (Vr-Vn)<br>* i prodotti contrassegnati potrebbero essere surgelati | Zucchine* (Vr-Vn)<br>Borlotti (Vr-Vn)   | Cannellini (Vr-Vn)<br>Finocchi (Vr-Vn)   |  |

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 autunnale con polenta - Patate, broccoli, dadini di polenta, fagioli borlotti - Vr - Vn <sup>(M)</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 di avocado - Cetriolo, peperone, couscous, cipolla, avocado - Vr - Vn <sup>(A,M)</sup> | Insalatona vegetale - Lattuga, cetriolo, pomodoro, ceci, fagiolo borlotti, carote- Vr - Vn <sup>(A)</sup> | Caprese - Mozzarella, pomodoro- Vr <sup>(B)</sup> |   | Insalatona Primavera - Insalata mista, sedano, carota, ceci, pomodoro gherigli di noci - Vr - Vn <sup>(D-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>

### 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