



# MENU' SELF SERVICE POLO PIAGGE

Settimana dal 24/06 al 29/06 - 2024



UNIVERSITÀ DI PISA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PRIMO	Pasta con zucchine e pomodorini <sup>(A,N)</sup> (Vr - Vn) Riso freddo <sup>(B,E,H)</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)	Pasta integrale con pom fresco e basilico <sup>(A,N)</sup> (Vr - Vn) insalata di cereali <sup>(A,B,F,H,N)</sup> Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn)	Pasta al pesto <sup>(A,D,B)</sup> (Vr) insalata di pasta <sup>(A,B,F,H,N)</sup> Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn)	Riso integrale ai funghi* (Vr - Vn) Pasta ricotta e pomodorini <sup>(A,B)</sup> (Vr) Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A)</sup> (Vr-Vn)	Risotto porro e patate (Vr - Vn) Pasta alla gricia <sup>(A-B)</sup> Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A)</sup> (Vr-Vn)	
SECONDO	Fusi di pollo al forno <sup>(Q)</sup> Filetto di nasello al forno <sup>(A,H)</sup> insalatona (insalata, pomodoro, olive, carote)	Straccetti di Pollo al limone o diavola <sup>(A,Q)</sup> Hamburger vegetali <sup>(M)</sup> (Vr - Vn) Prosciutto crudo Toscano	Polpette in bianco <sup>(A-F)</sup> Omelette zucchine e prosciutto <sup>(F)</sup> Panzanella pomodoro sadano cetrioli e basilico <sup>(A,N)</sup> (Vr-Vn)	merluzzo al vapore con erbette <sup>(H)</sup> hamburger alla griglia Legumi (cannellini-ceci-borlotti) pomodori <sup>(S)</sup> e basilico (Vr - Vn)	Filetto di Persico* in crosta di zucchine <sup>(A-F,H)</sup> Tacchino al limone <sup>(A,Q)</sup> Tortino di Ceci ai porri (Vr - Vn)	Note: il pasto del sabato verrà fornito refrigerato con prenotazione entro le ore 9:00 del giorno precedente
PRODOTTO DA FORNO				Pizza margherita a tranci <sup>(A,M)</sup> con insalata mista (Vr)	Schiacciata Toscana all'olio <sup>(A)</sup> Tonno <sup>(H)</sup> e insalata	Ricetta tortino di ceci
CONTORNO	Fagiolini/zucchine (Vr - Vn) Pomodori/insalata (Vr - Vn)	Carote/piselli (Vr - Vn) Finocchi/mais (Vr - Vn)	Patate (Vr - Vn) Iceberg/carote (Vr - Vn)	Bietola all'olio/cavolfiore all'olio (Vr - Vn) Pomodori/lattuga (Vr - Vn)	Zucchine trifolate (Vr - Vn) Insalata e radicchio (Vr - Vn)	<a href="https://www.adessocucina.com/ricette/quiche-ce">https://www.adessocucina.com/ricette/quiche-ce</a>

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 - I Arachidi - M soia - N Sedano - P Sesamo - Q Anidride solforosa - R Lupini

## MENU' INSALATONA DEL GIORNO

INSALATONA	Insalatona di Orzo - Orzo, mais, pomodoro, lattuga, semi di girasole - Vr-Vn <sup>(A-D)</sup>	Caprese - Mozzarella, pomodoro, basilico - Vr <sup>(B)</sup>	Insalatona di Tonno - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, tonno <sup>(M)</sup>	Insalatona di Pollo - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, pollo	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, finocchio, indivie, pereroni di diverso colore, porro, rucola, zucca, zucchina.
INSALATONA	Contadina con mozzarella - Lattuga, radicchio, gherigli di noci, peperone giallo, mozzarella, basilico - Vr <sup>(B-D)</sup>	Insalatona Belga - Indivia belga, sedano bianco, peperone, formaggio fresco spalmabile, mais - Vr <sup>(B-N)</sup>	Insalatona di Tofu e avocado - Cetriolo, peperone, couscous, cipolla, tofu, avocado - Vr - Vn <sup>(A,M)</sup>	Insalatona autunnale - Patate, broccoli, tofu, noci, olive verdi snocciolate - Vr - Vn <sup>(D-M)</sup>	Insalatona Primavera 2 - Insalata ricca, insalata canasta rossa e verde, rucola, carota, asparagi, tofu - Vr - Vn <sup>(M)</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