



# MENU' SELF SERVICE POLO PIAGGE

Settimana dal 08/07 al 13/07 - 2024



UNIVERSITÀ  
DI PISA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PRIMO	Penne all'arrabiata <sup>(A)</sup> (Vr - Vn) Insalata di pasta <sup>(A,B)</sup> (Vr-Vn) Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn)	Rigatoni alla carrettiera <sup>(A,B)</sup> (Vr) Risotto alla crema di asparagi* (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 alle verdure* <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) Risotto alla milanese Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A)</sup> (Vr-Vn)	Gnocchi * al ragù <sup>(A)</sup> Cous cous con pomodorini, carote e zucchine <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(S)</sup> (Vr-Vn)	Risotto ai funghi* misti (Vr-Vn) Pasta alle vongole <sup>(A-H)</sup> Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A,S)</sup> (Vr-Vn)	
SECONDO	Fesa di tacchino arrosto Frittatone con patate (Vr) <sup>(F,B)</sup> Straccetti vegani con fagiolini e carote (Vr - Vn)	Hamburger alla griglia Nasello* alle erbe <sup>(H)</sup> Caprese con pomodoro e mozzarella fior di latte <sup>(B)</sup> (Vr)	Hamburger Vegetali * (Vr-Vn) <sup>(M)</sup> Pollo al forno Prosciutto Crudo	Fesa di tacchino al limone Merluzzo gratinato <sup>(A-H)</sup>	Pollo alla piastra Cecina con zucchine (Vr - Vn)	Note: il pasto del sabato verrà fornito refrigerato con prenotazione entro le ore 9:00 del giorno precedente
PRODOTTO DA FORNO				Schiacciata Toscana all'olio <sup>(A)</sup> con verdure (Vr - Vn)	Pizza Marinara a tranci <sup>(A)</sup> (Vr - Vn)	
CONTORNO	Spinaci saltati - (Vr-Vn) Insalata e pomodori (Vr-Vn)	Patate al forno - (Vr-Vn) Pomodori <sup>(S)</sup> (Vr - Vn)	Cannellini stufati (Vr-Vn) Insalata e radicchio (Vr-Vn)	Piselli al tegame (Vr-Vn) Carote e Finocchii (Vr-Vn)	Broccoli all'olio (Vr-Vn) Insalata mista (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 <sup>(S)</sup>	Insalatona Vegana - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, straccetti di hamburger vegetali - Vr - Vn <sup>(A)</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-S)</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, zuccina.
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) - 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 Pasta 20% BIO

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

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