



# MENU' SELF SERVICE POLO PIAGGE

Settimana dal 16/12 al 20/12 - 2024



UNIVERSITÀ  
DI PISA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PRIMO	74 - Pasta all'amatriciana <sup>(A,B)</sup>	76 - Pasta e lenticchie <sup>(A)</sup> (Vr-Vn)	26 - Pasta al tonno <sup>(A,H)</sup>	78 - Gnocchi ai 4 formaggi <sup>(A,B,F)</sup> (Vr)	80 - Risotto zucca e pancetta <sup>(N,Q)</sup>	5 - Pasta alla Gricia <sup>(A,B)</sup>
	75 - Minestrone con riso <sup>(N)</sup> (Vr-Vn) 41/42/43-Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn)	39 -Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro <sup>(A,B,F)</sup> (Vr) 6/7/8-Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A)</sup> (Vr-Vn)	77 - Zuppa di verza e farro <sup>(A,N)</sup> (Vr - Vn) 41/42/43-Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn)	79-Zuppa di ceci e orzo <sup>(A,N)</sup> (Vr - Vn) 41/42/43-Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn)	81 - Passato di verdure <sup>(N)</sup> (Vr -Vn) 6/7/8-Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A)</sup> (Vr-Vn)	566 - Fesa di tacchino al limone <sup>(Q)</sup>
SECONDO	565 - Frittatona di zucchine <sup>(F)</sup> (Vr) 566 - Fesa di tacchino al limone <sup>(Q)</sup> 519-Sformato di melanzane grigliate, pomodoro e basilico (Vr - Vn)	584-Persico* con patate e erbette <sup>(H,Q)</sup> 568 -hamburger spinaci e patate <sup>(A)</sup> (Vr - Vn) 536 - Hamburger alla griglia	Frittatona con prosciutto cotto e formaggio <sup>(F-B)</sup> 607-Petto di pollo panato <sup>(A)</sup> 586-Cecina con zucchine(Vr - Vn)	606 - Arrosto di tacchino al forno <sup>(Q)</sup> 596-merluzzo al limone <sup>H)</sup> Sformato di verdure Vr - Vn	590-Filetto nasello al vapore e prezzemolo <sup>(H)</sup> 509-Arista di maiale alla senape <sup>(Q,S)</sup> 589-Sformato di zucchine grigliate, pomodoro e basilico (Vr - Vn)	
	PRODOTTO DA FORNO			546-Pizza Marinara a tranci <sup>(N)</sup> (Vr) o Margerita <sup>(A-B)</sup>	574-Piadinna IGP con verdure cotte e prosciutto <sup>(A)</sup>	
CONTORNO	1018 - Bietola ripassata (Vr-Vn) 1034 - finocchi in insalata (Vr-Vn)	Broccoli ripassati (Vr-Vn) 1043 - insalata mista autunnale (Vr-Vn)	1009 - Piselli al tegame <sup>(N)</sup> (Vr-Vn) 1006 - Carote julienne (Vr-Vn)	1037-Zucchine trifolate (Vr-Vn) 1040 - insalata verde con noci/nocciole <sup>(D)</sup>	1045-Cavolfiore all'olio (Vr-Vn) 1042- Insalata (Vr-Vn)	Note: il pasto del sabato verrà fornito refrigerato con prenotazione entro le ore 9:00 del giorno precedente

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	1501-Insalatona di Orzo e Tonno - Orzo, mais, pomodoro, lattuga, tonno <sup>(A-H)</sup>	1503b-Insalatona di Tonno e uova - Lattuga, carote, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, uova sode - Vr <sup>(H,F)</sup>	1505b-Insalatona di legumi - Fagiolo rosso, piselli, carote, patate, mais, olive verdi snocciolate - Vr - Vn	1507-Insalatona Nizzarda - Sedano, indivia belga, gherigli di noce, uova sode, filetti di acciuga/tonno <sup>(D, N, F, H)</sup>	1509-Insalatona di riso integrale e tonno - Insalata di riso integrale, tonno, verdure al vapore (carote, fagiolini) <sup>(H)</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	1522b-Insalatona di avocado - Lattuga, carota, pomodoro, olive verdi snocciolate, fagiolo borlotta, avocado - Vr - Vn <sup>(A)</sup>	1504-Insalatona di Farro - Farro, ceci, pomodoro, sedano, iceberg, carciofi sott'olio - Vr - Vn <sup>(A-N)</sup>	1506-Insalatona leggera: Spinaci novelli, cavolo cappuccio, carota, peperone, prezzemolo - Vr - Vn	1508b-Insalatona Variopinta: Peperone rosso, carota, pomodoro, lattuga, olive nere snocciolate, ananas fresco, prezzemolo, avocado - Vr - Vn	1510-Insalatona Contadina - Lattuga, radicchio, gherigli di noci, peperone giallo, dadini di polenta, basilico - Vr - Vn <sup>(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 antibiotici 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