



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 ^(A,B) | 76 - Pasta e lenticchie ^(A) (Vr-Vn) | 26 - Pasta al tonno ^(A,H) | 78 - Gnocchi ai 4 formaggi ^(A,B,F) (Vr) | 80 - Risotto zucca e pancetta ^(N,Q) | 5 - Pasta alla Gricia ^(A,B) |
| | 75 - Minestrone con riso ^(N) (Vr-Vn) 41/42/43-Riso all'olio (Vr-Vn) o burro ^(B) (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn) | 39 -Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro ^(A,B,F) (Vr) 6/7/8-Pasta all'olio ^(A) (Vr-Vn) o burro ^(A,B) (Vr) o al pomodoro ^(A) (Vr-Vn) | 77 - Zuppa di verza e farro ^(A,N) (Vr - Vn) 41/42/43-Riso all'olio (Vr-Vn) o burro ^(B) (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn) | 79-Zuppa di ceci e orzo ^(A,N) (Vr - Vn) 41/42/43-Riso all'olio (Vr-Vn) o burro ^(B) (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn) | 81 - Passato di verdure ^(N) (Vr -Vn) 6/7/8-Pasta all'olio ^(A) (Vr-Vn) o burro ^(A,B) (Vr) o al pomodoro ^(A) (Vr-Vn) | 566 - Fesa di tacchino al limone ^(Q) |
| SECONDO | 565 - Frittatona di zucchine ^(F) (Vr) 566 - Fesa di tacchino al limone ^(Q) 519-Sformato di melanzane grigliate, pomodoro e basilico (Vr - Vn) | 584-Persico* con patate e erbette ^(H,Q) 568 -hamburger spinaci e patate ^(A) (Vr - Vn) 536 - Hamburger alla griglia | Frittatona con prosciutto cotto e formaggio ^(F-B) 607-Petto di pollo panato ^(A) 586-Cecina con zucchine(Vr - Vn) | 606 - Arrosto di tacchino al forno ^(Q) 596-merluzzo al limone ^{H)} Sformato di verdure Vr - Vn | 590-Filetto nasello al vapore e prezzemolo ^(H) 509-Arista di maiale alla senape ^(Q,S) 589-Sformato di zucchine grigliate, pomodoro e basilico (Vr - Vn) | |
| | PRODOTTO DA FORNO | | | 546-Pizza Marinara a tranci ^(N) (Vr) o Margherita ^(A-B) | 574-Piadinna IGP con verdure cotte e prosciutto ^(A) | |
| 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 ^(N) (Vr-Vn) 1006 - Carote julienne (Vr-Vn) | 1037-Zucchine trifolate (Vr-Vn) 1040 - insalata verde con noci/nocciole ^(D) | 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 ^(A-H) | 1503b-Insalatona di Tonno e uova - Lattuga, carote, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, uova sode - Vr ^(H,F) | 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 ^(D, N, F, H) | 1509-Insalatona di riso integrale e tonno - Insalata di riso integrale, tonno, verdure al vapore (carote, fagiolini) ^(H) | 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 ^(A) | 1504-Insalatona di Farro - Farro, ceci, pomodoro, sedano, iceberg, carciofi sott'olio - Vr - Vn ^(A-N) | 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 ^(D) | |

Per le informazioni nutrizionali relative ai piatti proposti si rimanda al link 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