



# MENU' SELF SERVICE POLO PIAGGE

Settimana dal 27/05 al 01/06 - 2024



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PRIMO	Fusilli alla mediterranea <sup>(A,N)</sup> (Vr-Vn)	Risotto integrale con zucchine e limone (Vr-Vn)	Pasta pomodorini e pancetta <sup>(A)</sup>	Gnocchi* di patate al pomodoro <sup>(A-S)</sup> (Vr-Vn)	Risotto con asparagi* e pomodorini (Vr-Vn)	Insalata di pasta <sup>(A,B,F)</sup>
	Orecchiette alle cime di Rapa <sup>(A)</sup> (Vr - Vn)	Pasta al pesto e pomodoro <sup>(A,D)</sup> (Vr)	Insalata di farro <sup>(A,B,F,N)</sup> (Vr-Vn)	Pasta alle verdure <sup>(A)</sup> (Vr-Vn)	Insalata di pasta <sup>(A,B,F)</sup>	Pangasio gratinato <sup>(A,H)</sup>
	Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (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)	Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro (Vr-Vn)	Riso all'olio (Vr-Vn) o burro <sup>(B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(S)</sup> (Vr-Vn)	Pasta all'olio <sup>(A)</sup> (Vr-Vn) o burro <sup>(A,B)</sup> (Vr) o al pomodoro <sup>(A,S)</sup> (Vr-Vn)	Insalata mista
SECONDO	Fesa di tacchino al forno	Polpettine con piselli <sup>(A,B,F,M)</sup> (Vr)	Petto di pollo agli agrumi	Pollo al forno	Pangasio con olive, pomodorini e zucchine <sup>(H)</sup>	Note: il pasto del sabato verrà fornito refrigerato con prenotazione entro le ore 9:00 del giorno precedente
	Omelette al formaggio <sup>(B,F)</sup> (Vr)	Filetto nasello al vapore <sup>(H)</sup>	Merluzzo panato <sup>(A,H)</sup>	Frittata alla contadina <sup>(F)</sup> (Vr)	Tacchino alla diavola	
PRODOTTO DA FORNO	Hamburger di spinaci* e patate <sup>(A)</sup> (Vr - Vn)	Sformato di melanzane grigliate, pomodoro e basilico <sup>(N)</sup> (Vr-Vn)	Cecina con verdure (Vr - Vn)	Fagioli cannellini con avocado e cipolla rossa <sup>(A)</sup> (Vr - Vn)	Insalatona mista (Vr-Vn)	
				Pizza Napoletana <sup>(A,B)</sup> e insalatona mista (Vr)	Piadina IGP prosciutto, insalata e stracchino <sup>(A,B)</sup>	
CONTORNO	Lenticchie/carote (Vr-Vn) Pomodori/insalata (Vr - Vn)	Piselli al tegame (Vr-Vn) Carote/finocchi (Vr-Vn)	Cavolfiori/Fagiolini* (Vr-Vn) Ceci (Vr-Vn)	Broccoli all'olio (Vr-Vn) Insalatona mista (Vr-Vn)	Bietola ripassata (Vr-Vn) Carote e insalata (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 Orzo e Tonno - Orzo, mais, pomodoro, lattuga, tonno <sup>(A-H)</sup>	Insalatona di tonno - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, mais, uova sode e tonno <sup>(F-H)</sup>	Insalatona di legumi - Fagiolo borlotto, piselli, carote, patate, mais, olive nere snocciolate, cetriolo fresco (Vr - Vn)	Nizzarda - Sedano, indivia belga, gherigli di noce, uova sode, tonno <sup>(D,N,F,H)</sup>	Insalatona di riso integrale e tonno - Insalatona 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	Insalatona di legumi - Lattuga, cetriolo, pomodoro, olive verdi snocciolate, fagiolo borlotto, ceci - Vr - Vn <sup>(A)</sup>	Insalatona di Farro - Farro, ceci, pomodoro, sedano, insalatona mista, carciofi sott'olio - Vr - Vn <sup>(A-N-S)</sup>	Insalatona leggera: Spinaci novelli, semi di girasole, cavolo cappuccio, carota, peperone - Vr - Vn	Variopinta: Peperone rosso, cetriolo, pomodoro, lattuga, olive nere snocciolate, ananas fresco, avocado - Vr - Vn <sup>(S)</sup>	Contadina - Lattuga, radicchio, gherigli di noci, peperone giallo, cetriolo- Vr - Vn <sup>(D)</sup>	

Per le informazioni nutrizionali relative ai piatti proposti si rimanda ai 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% antibiotici 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