

## **E.R.S.U. - MESSINA**

*Ente Regionale per il diritto allo Studio Universitario*

### **SPECIFICHE TECNICHE RELATIVE AI MENU' PER CIASCUNA TIPOLOGIA DI UTENTI**

#### *Allegato n. 2*

*AL CAPITOLATO SPECIALE D'ONERI*

Ottobre 2011

**SEDE E UFFICI**

via A. Binda 19 - 20143 Milano - Tel. 02 89122357/89122193 - Fax 02 89122247  
www.conal.it - conal@conal.it

**LABORATORIO DI ANALISI CHIMICHE E MICROBIOLOGICHE**

via Modica 14/2 - 20143 Milano - Tel. 02 89128612 - Fax 02 89128594

**UFFICI DECENTRATI**

Terralba (OR) - via Marceddi 125 - Tel. 0783 83258 - Noto (SR) - c.so V. Emanuele 64/10 - Tel. 0931 836591

**Struttura del pasto intero equivalente:**

<b>PRIMO</b>	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 a base di pasta o riso conditi</li> <li>• 4 (per il pranzo),</li> <li>• 3 (per la cena):</li> <li>• pasta o riso in bianco o al pomodoro</li> </ul>
<i>ALTERNATIVA AL PRIMO</i>	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• contorno</li> <li>• salume gr. 50</li> <li>• formaggio gr. 50</li> </ul>
<b>SECONDO</b>	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 a base di carne, pesce o uova</li> <li>• 4 (per il pranzo),</li> <li>• 3 (per la cena):</li> <li>• carne o hamburger alla griglia</li> <li>• formaggio o verdure alla griglia</li> <li>• formaggi e salumi</li> <li>• insalatona o arancini di riso</li> </ul>
<i>ALTERNATIVE AL SECONDO</i>	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 contorni</li> </ul>
<b>CONTORNI</b>	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 contorni cotti o crudi</li> <li>• 3 (per il pranzo),</li> <li>• 2 (per la cena):</li> <li>• patatine fritte</li> </ul>
<b>PANE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini da g 50</li> <li>• grissini</li> </ul>
<b>BEVANDA</b>	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acqua minerale alla spina</li> <li>• Bibita o birra alla spina</li> </ul>

**Struttura del pasto intero equivalente (pizza):**

<b>PIZZA</b>	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza margherita</li> <li>• Pizza farcita (almeno 3 scelte)*</li> </ul>
<b>PANE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 panini da g 50</li> <li>• grissini</li> </ul>
<b>CONTORNI</b>	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 contorni cotti o crudi</li> <li>• 3 (per il pranzo),</li> <li>• 2 (per la cena):</li> <li>• patatine fritte</li> </ul>
<b>BEVANDA</b>	A scelta tra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acqua minerale alla spina</li> <li>• Bibita o birra alla spina</li> </ul>

NB: Ogni giorno devono essere proposti almeno 3 scelte di pizza, oltre alla margherita.; i tipi di pizza devono variare nella settimana.

Menù Invernale – PRANZO - 1<sup>a</sup> settimana

	Primo Piatto/Piatto Unico	Secondo Piatto	Prodotti equivalenti	Contorno	Pane/Bevande
<b>Lunedì</b>	Pasta alla siciliana Risotto al curry Pasta o riso in bianco o pomodoro	Pollo alla cacciatora Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Finocchi gratinati Insalata verde e pomodori Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Martedì</b>	Pasta all'amatriciana Tortellini burro e salvia Pasta o riso in bianco o pomodoro	Filetti di merluzzo panati Cotoletta milanese Insalatona Formaggio panato Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Verdure cotte miste Insalata mista Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Mercoledì</b>	Gnocchi al pesto Spaghetti aglio e olio Pasta o riso in bianco o pomodoro	Sfere di patate Pidone al forno Insalatona Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Patate prezzemolate Insalata verde e carote Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Giovedì</b>	Spaghetti alle vongole Pasta alla norma Pasta o riso in bianco o pomodoro	Spezzatino con patate Pollo al forno Insalatona Formaggio panato formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Funghi trifolati Insalata verde Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Venerdì</b>	Pasta al ragù Linguine al salmone Pasta o riso in bianco o pomodoro	Sfoglia caprese Wurstel e patatine Insalatona Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Finocchi in insalata Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina

- sono sempre disponibili le seguenti pietanze grill: fettine di carni rosse/carni bianche/hamburger/ wurstel di pollo/maiale

Menù Invernale – PRANZO - 2<sup>a</sup> settimana

	<b>Primo Piatto</b>	<b>Secondo Piatto</b>	<b>Prodotti equivalenti</b>	<b>Contorno</b>	<b>Pane/Bevande</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta all'arrabbiata Risotto alla parmigiana Pasta o riso in bianco o pomodoro	Rollé di tacchino Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Verdure grigliate Carote julienne Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Martedì</b>	Pasta al forno Pasta al pesto Pasta o riso in bianco o pomodoro	Filetto di merluzzo al pomodoro Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Piselli al burro Insalata di stagione Patine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Mercoledì</b>	Risotto con funghi Pasta e ceci Pasta o riso in bianco o pomodoro	Sofficini al formaggio Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi	Pizza margherita Pizza farcita	Purè di patate Finocchi in insalata Patine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Giovedì</b>	Pasta ai quattro formaggi Tortellini burro e salvia Pasta o riso in bianco o pomodoro	Cotoletta di tacchino Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Finocchi al burro Insalata di finocchi e sedano Patine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Venerdì</b>	Pasta alla marinara Risotto ai funghi Pasta o riso in bianco o pomodoro	Involtoni alla valdostana Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Carote prezzemolate Insalata rucola e rucola Patine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina

Menù Invernale – PRANZO - 3<sup>a</sup> settimana

	<b>Primo Piatto/Piatto Unico</b>	<b>Secondo Piatto</b>	<b>Prodotti equivalenti</b>	<b>Contorno</b>	<b>Pane/Bevande</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta al pesto Risotto alle verdure Pasta o riso in bianco o pomodoro	Sformato di patate e prosciutto Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Patate al forno Insalata verde Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Martedì</b>	Pasta alla carbonara Gnocchi alla piemontese Pasta o riso in bianco o pomodoro	Merluzzo alla livornese Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Verdure cotte miste Insalata mista Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Mercoledì</b>	Pasta al forno Risotto alla marinara Pasta o riso in bianco o pomodoro	Cotoletta di lonza Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Cavolfiori gratinati Insalata verde e carote Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Giovedì</b>	Cannelloni di magro Pasta con salsiccia Pasta o riso in bianco o pomodoro	Spezzatino con patate Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Funghi trifolati Insalata con finocchi Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Venerdì</b>	Spaghetti alle vongole Risotto ai carciofi Pasta o riso in bianco o pomodoro	Stoccafisso e patate Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Fagioli borlotti in insalata Insalata verde e radicchio Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina

Menù Invernale – PRANZO - 4<sup>a</sup> settimana

	<b>Primo Piatto</b>	<b>Secondo Piatto</b>	<b>Prodotti equivalenti</b>	<b>Contorno</b>	<b>Pane/Bevande</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta alla boscaiola Pasta con piselli Pasta o riso in bianco o pomodoro	Arrotolato di tacchino Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Verdure grigliate Carote julienne Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Martedì</b>	Lasagne Risotto alla zucca Pasta o riso in bianco o pomodoro	Cernia in umido Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Piselli e carote al burro Insalata mista Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Mercoledì</b>	Linguine al salmone Tortellini burro e salvia Pasta o riso in bianco o pomodoro	Verdure miste ripiene Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Puré di patate Finocchi in insalata Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Giovedì</b>	Pasta ai quattro formaggi Risotto alla salsiccia Pasta o riso in bianco o pomodoro	Polpettone di carne Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Finocchi gratinati Insalata di finocchi e Sedano Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Venerdì</b>	Risotto ai frutti di mare Pasta alla carrettiera Pasta o riso in bianco o pomodoro	Platessa alla mugnaia Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Carote e patate lessate Insalata verde e rucola Patatine fritte	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina

Menù Invernale – CENA - 1<sup>a</sup> settimana

	<b>Primo Piatto/Piatto Unico</b>	<b>Secondo Piatto</b>	<b>Prodotti equivalenti</b>	<b>Contorno</b>	<b>Pane/Bevande</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta al ragù Riso al pomodoro Pasta o riso in bianco o pomodoro	Gateau di formaggio e prosciutto Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi	Pizza margherita Pizza farcita	Patate al forno Insalata verde	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Martedì</b>	Pasta alla carbonara Risotto alla parmigiana Pasta o riso in bianco o pomodoro	Arrosto di manzo Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Verdure cotte miste Insalata mista	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Mercoledì</b>	Risotto alla marinara Pasta alla carrettiera Pasta o riso in bianco o pomodoro	Sofficini al formaggio Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Cavolfiori gratinati Insalata verde e carote	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Giovedì</b>	Cannelloni di magro Riso ai carciofi Pasta o riso in bianco o pomodoro	Cotoletta di lonza Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Funghi trifolati Insalata con finocchi	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Venerdì</b>	Spaghetti alle vongole Tortelloni burro e salvia Pasta o riso in bianco o pomodoro	Platessa alla mugnaia Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Fagioli borlotti in insalata Insalata verde e radicchio	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina

Menù Invernale – CENA - 2<sup>a</sup> settimana

	<b>Primo Piatto</b>	<b>Secondo Piatto</b>	<b>Prodotti equivalenti</b>	<b>Contorno</b>	<b>Pane/Bevande</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta alla boscaiola Pasta e ceci Pasta o riso in bianco o pomodoro	Sformato di patate e prosciutto Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Verdure grigliate Carote julienne	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Martedì</b>	Pasta al salmone Riso al pomodoro Pasta o riso in bianco o pomodoro	Spiedini misti Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Piselli e carote al burro Insalata mista	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Mercoledì</b>	Lasagne Pasta all'amatriciana Pasta o riso in bianco o pomodoro	Verdure miste ripiene Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Purè di patate Finocchi in insalata	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Giovedì</b>	Pasta alla carrettiera Risotto alla zucca Pasta o riso in bianco o pomodoro	Arrosto di manzo Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Finocchi gratinati Insalata di finocchi e Sedano	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Venerdì</b>	Risotto ai frutti di mare Rigatoni formaggio e salsiccia Pasta o riso in bianco o pomodoro	Seppioline con piselli Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Carote e patate lessate Insalata verde e rucola	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina

Menù Invernale – CENA - 3<sup>a</sup> settimana

	<b>Primo Piatto/Piatto Unico</b>	<b>Secondo Piatto</b>	<b>Prodotti equivalenti</b>	<b>Contorno</b>	<b>Pane/Bevande</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta all'amatriciana Risotto alla marinara Pasta o riso in bianco o pomodoro	Tortino di verdure Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Finocchi gratinati Insalata verde e pomodori	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Martedì</b>	Pasta aglio e olio Tortellini burro e salvia Pasta o riso in bianco o pomodoro	Arrosto di lonza agli agrumi Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Verdure cotte miste Insalata mista	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Mercoledì</b>	Gnocchi al ragù Pasta aglio e olio Pasta o riso in bianco o pomodoro	Mozzarella in carrozza Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Patate prezzemolate Insalata verde e carote	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Giovedì</b>	Spaghetti alle vongole Risotto ai funghi Pasta o riso in bianco o pomodoro	Cotoletta di tacchino Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Funghi trifolati Verze in insalata	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Venerdì</b>	Pasta al ragù Pasta prosciutto e piselli Pasta o riso in bianco o pomodoro	Sogliola impanata Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Coste al formaggio Finocchi in insalata	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina

Menù Invernale – CENA - 4<sup>a</sup> settimana

	<b>Primo Piatto</b>	<b>Secondo Piatto</b>	<b>Prodotti equivalenti</b>	<b>Contorno</b>	<b>Pane/Bevande</b>
<b>Lunedì</b>	Pasta all'arrabbiata Risotto alla milanese Pasta o riso in bianco o pomodoro	Sformato di patate e prosciutto Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Verdure grigliate Carote julienne	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Martedì</b>	Pasta all'arrabbiata Pasta al tonno Pasta o riso in bianco o pomodoro	Filetto di merluzzo al pomodoro Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Piselli al burro Insalata verde	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Mercoledì</b>	Risotto con funghi Pasta al ragù Pasta o riso in bianco o pomodoro	Cosce di pollo arrosto Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Purè di patate Finocchi in insalata	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Giovedì</b>	Pasta alle verdure Gnocchi alla romana Pasta o riso in bianco o pomodoro	Arrosto di manzo Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Finocchi al burro Insalata di finocchi e Sedano	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina
<b>Venerdì</b>	Pasta alla marinara Gnocchetti sardi al gorgonzola Pasta o riso in bianco o pomodoro	Sofficini al formaggio Insalatona Arancini di riso Formaggi e salumi Secondi grill*	Pizza margherita Pizza farcita	Carote prezzemolate Insalata rucola e ruola	Pane/grissini Acqua minerale alla spina Bibita alla spina Birra alla spina