








# IL NOSTRO MENU DEL GIORNO

VENERDÌ | CENTRALE  
Scegli, paghi, ritira e vai al tavolo!


 <b>PIATTI FREDDI</b>	 <b>M</b> <b>Salmone affumicato</b> , riso rosso, cavolfiori, sedano rapa, pomodorini e zucchine marinate. <b>9,5 €</b>
	 <b>E</b> <b>Strafresco</b> di capra e orzo saltato con bacche di goji, carote viola, zucchine e semi di zucca. <b>9 €</b>
	 <b>N</b> <b>Quinoa</b> bianca e rossa con hummus di avocado, zucca, carote viola e finocchi al forno. <b>9 €</b>
	 <b>U</b> <b>Roastbeef</b> con farro saltato, pomodorini confit, pera, noci e germogli di barbabietola. <b>9,5 €</b>

 <b>PRIMI PIATTI</b>	<b>Zuppa</b> di grano saraceno e cavolo nero croccante con orata marinata allo zenzero. <b>7 €</b>
	<b>Risotto</b> con zucca e lenticchie. <b>7 €</b>
	<b>Penne</b> integrali saltate ai funghi di bosco. <b>7 €</b>
	<b>Pasta</b> al pomodoro. <b>6 €</b>





 <b>SECONDI PIATTI</b>	<b>Salmone</b> al forno in crosta di mandorle e pistacchi tostati. <b>10 €</b>
	<b>Torta salata</b> con merluzzo, acciughe, cavolo nero e olive. <b>5,5 €</b>
	<b>Torta salata</b> scamorza, funghi, radicchio e granella di nocciole. <b>5,5 €</b>

## CONTORNI





<b>Broccoli</b> saltati con acciughe. <b>3,5 €</b>	<b>Patate</b> al rosmarino al forno. <b>3,5 €</b>
<b>Stick</b> di verdure in panure di mais. <b>3,5 €</b>	<b>Verdure miste</b> alla griglia. <b>3,5 €</b>
<b>Riso</b> al vapore. <b>3,5 €</b>	

 <b>SANDWICH</b>	<b>Toast ai cereali</b> Salmone al vapore, crema di robiola, champignon e insalata <b>7,5 €</b>
	<b>Toast ai cereali</b> Petto di pollo, crema di avocado, pomodorini confit, valeriana e grana a scaglie. <b>7,5 €</b>
	<b>Toast ai cereali</b> Zucca al forno, crema di ceci, zucchine e insalata. <b>7,5 €</b>

## INSALATE

 <b>M</b> <b>MIND</b>   Salmone al vapore, spinacino, fagiolini, avocado, melograno e semi di sesamo. <b>9 €</b>
 <b>E</b> <b>ENERGY</b>   Ricotta, fagioli azuki, quinoa, avocado, zucca al forno, pistacchi e semi di girasole. <b>9 €</b>
 <b>N</b> <b>NATURE</b>   Cavolo viola, patata americana, spinacino, uvetta, zucchine e semi di canapa. <b>9 €</b>
 <b>U</b> <b>UPLOAD</b>   Petto di pollo, bacon, scaglie di grana, crostini di pane e salsa caesar. <b>9 €</b>

## PANINI GOURMET

 <b>M</b> <b>MIND</b>   Tonno, robiola al basilico, insalata e pomodorini confit. <b>6/3,5 €</b>
 <b>E</b> <b>ENERGY</b>   Scamorza, zucchine, valeriana, granella di mandorle e miele d'acacia. <b>6/3,5 €</b>
 <b>N</b> <b>NATURE</b>   Hummus di zucca, zucchine, pomodorini confit e granella di nocciole. <b>6/3,5 €</b>
 <b>U</b> <b>UPLOAD</b>   Tacchino, pecorino, crema di carciofi e valeriana. <b>6/3,5 €</b>

 MIND  ENERGY  NATURE  UPLOAD