








# IL NOSTRO MENU DEL GIORNO

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


 <b>PIATTI FREDDI</b>	 <b>M</b> <b>Filetti di sgombro</b> con insalatina di orzo, ceci e verdure. <b>9,5 €</b>
	 <b>E</b> <b>Ricottina di bufala e crudo di Parma</b> su letto di valeriana con marmellata d'arancia. <b>9 €</b>
	 <b>N</b> <b>Quinoa rossa</b> con verdure di stagione, uva sultanina e fagioli cannellini. <b>9 €</b>
	 <b>U</b> <b>Vitello tonnato</b> con salsa allo yogurt greco e misticanza. <b>9,5 €</b>

 <b>PRIMI PIATTI</b>	<b>Minestrone</b> di verdure e legumi misti. <b>7 €</b>
	<b>Risotto</b> allo zafferano. <b>7 €</b>
	<b>Sedani alle lenticchie</b> con ricotta alle erbe, piselli e verza croccante. <b>7 €</b>
	<b>Pasta</b> pomodoro e basilico. <b>6 €</b>





 <b>SECONDI PIATTI</b>	<b>Crocchette di lenticchie e grano saraceno</b> con contorno a scelta. <b>10 €</b>
	<b>Polpette di manzo al forno</b> con contorno a scelta. <b>9 €</b>
	<b>Tagliata di manzo al rosmarino</b> con contorno a scelta. <b>10 €</b>
	<b>Torta salata</b> con zucca, porri, ricotta e mandorle. <b>5,5 €</b>
	<b>Torta salata</b> con tonno e verdure saltate. <b>5,5 €</b>

## CONTORNI





<b>Zucca</b> alla griglia. <b>3,5 €</b>	<b>Patate</b> al rosmarino al forno. <b>3,5 €</b>
<b>Parmigianina</b> di verdure e pesto. <b>3,5 €</b>	<b>Verdure miste</b> alla griglia. <b>3,5 €</b>
<b>Riso</b> in bianco. <b>3,5 €</b>	

 <b>SANDWICH</b>	<b>Toast ai cereali</b> con trota salmonata, zucchine e carote al forno. <b>7,5 €</b>
	<b>Toast ai cereali</b> con pollo grill, bacon, scaglie di grana, insalata e salsa caesar. <b>7,5 €</b>
	<b>Toast ai cereali</b> con avocado, cannellini, crema di pecorino, funghi e pomodorini confit. <b>7,5 €</b>

## INSALATE

 <b>M</b> <b>MIND</b>   Tonno, patate, fagiolini, pomodori confit, spinacino e semi di sesamo. <b>9 €</b>
 <b>E</b> <b>ENERGY</b>   Primo sale, olive, cannellini, avocado, pomodoro confit e pistacchi. <b>9 €</b>
 <b>N</b> <b>NATURE</b>   Germogli di soia, pomodori secchi, zucchine, carote, finocchio, canapa. <b>9 €</b>
 <b>U</b> <b>UPLOAD</b>   Petto di pollo alla griglia, bacon, scaglie di grana e caesar dressing. <b>9 €</b>

## PANINI GOURMET

 <b>M</b> <b>MIND</b>   Salmone, ricotta, zucchine grill e foglie di basilico. <b>6/3,5 €</b>
 <b>E</b> <b>ENERGY</b>   Crema di robiola, pomodoro confit, zucchine grill e insalata. <b>6/3,5 €</b>
 <b>N</b> <b>NATURE</b>   Hummus di fave, cavolo rosso e julienne di carote. <b>6/3,5 €</b>
 <b>U</b> <b>UPLOAD</b>   Salame felino, pecorino di Pienza e rucola. <b>6/3,5 €</b>

 MIND  ENERGY  NATURE  UPLOAD