





IL NOSTRO MENU DEL GIORNO

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



PIATTI FREDDI

-  **M** **Salmone affumicato**, riso rosso, cavolfiori, sedano rapa, pomodorini e zucchine marinate. **9,5 €**
-  **E** **Strafresco** di capra e orzo saltato con bacche di goji, carote viola, zucchine e semi di zucca. **9 €**
-  **N** **Quinoa** ai piselli e curcuma con cavolfiori, champignon, spinacino e semi di zucca. **9 €**
-  **U** **Roastbeef** con farro saltato, pomodorini confit, pera, noci e germogli di barbabietola. **9,5 €**



PRIMI PIATTI

- Zuppa** di grano saraceno e cavolo nero croccante con orata marinata allo zenzero. **8 €**
- Risotto** con zucca e lenticchie. **8 €**
- Penne** integrali saltate ai funghi di bosco. **8 €**
- Pasta** al pomodoro. **8 €**



CONTORNI

- Broccoli** saltati con acciughe. **3,5 €**
- Stick** di verdure in panure di mais. **3,5 €**
- Riso** al vapore. **3,5 €**
- Patate** al rosmarino al forno. **3,5 €**



TORTE SALATE

- Torta salata** con merluzzo, acciughe, cavolo nero e olive. **5,5 €**
- Torta salata** scamorza, funghi, radicchio e granella di nocciole. **5,5 €**







SANDWICH

- Toast ai cereali** Salmone al vapore, crema di robiola, champignon e insalata. **7,5 €**
- Toast ai cereali** Petto di pollo, crema di avocado, pomodorini confit, valeriana e grana a scaglie. **7,5 €**
- Toast ai cereali** Zucca al forno, crema di ceci, zucchine e insalata. **7,5 €**
- Toast di pane artigianale classico** con prosciutto di praga ed edamer. **7,5 €**







INSALATE

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



PANINI GOURMET

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

 MIND  ENERGY  NATURE  UPLOAD