





# IL NOSTRO MENU DEL GIORNO

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



## PIATTI FREDDI

-  **M** Filetti di sgombro e timballo d'orzo con verdure fresche, pomodorini confit e rucola. **9,5 €**
-  **E** Ricottina di bufala e crudo di Parma con valeriana, crostini e marmellata d'arancia. **9 €**
-  **N** Quinoa rossa con cannellini, dadolata di verdure, pomodori e rucola. **9 €**
-  **U** Vitello tonnato con salsa allo yogurt greco e misticanza. **9,5 €**



## PRIMI PIATTI

- Minestrone** di verdure e legumi misti. **8 €**
- Risotto** allo zafferano. **8 €**
- Sedani alle lenticchie** con ricotta alle erbe, piselli e verza croccante. **8 €**
- Pasta** pomodoro e basilico. **8 €**



## CONTORNI

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



## TORTE SALATE

- Torta salata** con zucca, porri, ricotta e mandorle. **5,5 €**
- Torta salata** con tonno e verdure saltate. **5,5 €**







## SANDWICH

- Toast ai cereali** con trota salmonata, zucchine e carote al forno. **7,5 €**
- Toast ai cereali** con pollo grill, bacon, scaglie di grana, insalata e salsa caesar. **7,5 €**
- Toast ai cereali** con avocado, cannellini, crema di pecorino, funghi e pomodorini confit. **7,5 €**
- Toast di pane artigianale classico** con prosciutto di praga ed edamer. **7,5 €**







## INSALATE

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



## PANINI GOURMET

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

 MIND  ENERGY  NATURE  UPLOAD