



PRANZO *SANO* FUORI CASA

Dal martedì al venerdì sostituisce il menù alla carta

La ristorazione costituisce un'importante opportunità per favorire la diffusione di scelte alimentari sane. L'abitudine a consumare pasti fuori casa si sta sempre più diffondendo ed interessa molteplici categorie di persone (lavoratori, studenti, ecc) e le persone si trovano spesso a dover scegliere tra piatti troppo calorici, poveri in vitamine e minerali, ricchi in sale, grassi e zuccheri semplici.

Da qui crediamo sia importante impegnarci affinché la qualità nutrizionale divenga una prerogativa fondamentale per i nostri clienti soprattutto nella quotidianità del pranzo che spesso si è costretti a consumare fuori casa.

I piatti che proponiamo sono stati studiati e selezionati per le loro caratteristiche nutrizionali di digeribilità, bilanciamento, proprietà antiossidanti\protettive e per la loro piacevolezza che resta sempre un nostro obiettivo primario.

Ogni nostra proposta è accompagnata da una breve descrizione delle caratteristiche nutrizionali e delle calorie introdotte.

Buon pranzo sano fuori casa!!!



PRANZO **SANO** FUORICASA

Salmone cotto a bassa temperatura e cous cous con verdure e ceci 

Valori nutrizionali del piatto: Proteine 40 gr, Lipidi 25 gr, Glucidi 40 gr - 540 kcal

Taco con straccetti di tonno marinato al wasabi, verza e salsa yogurt

Valori nutrizionali del piatto: Proteine 30 gr, Lipidi 8 gr, Glucidi 50 gr - 400 kcal

Spaghetti di Gragnano, pomodori freschi datterini, basilico e parmigiano

Valori nutrizionali del piatto: Proteine 15gr, Lipidi 16gr., glucidi 54gr. - 410 kcal

Spaghetti di Gragnano alla carbonara di zucchini e pepe di Timur

Valori nutrizionali del piatto: Proteine 18gr, Lipidi 20gr., glucidi 54gr. - 470 kcal

Ruota di Pesce Bandiera con caponata di verdure e spaghetti di riso  

Valori nutrizionali del piatto: Proteine 18gr, Lipidi 12gr., glucidi 6gr. - 230 kcal

Agnello New Zealand scottadito con insalata di arance e finocchi  

Valori nutrizionali del piatto: Proteine 40gr, Lipidi 30gr., glucidi 3gr. - 420 kcal

Burger di quinoa con verdure saltate e burratina 

Valori nutrizionali del piatto: Proteine 15gr, Lipidi 15gr., glucidi 32gr. - 380 kcal

Un piatto a scelta 12 € compresi acqua, un calice di vino e caffè

Due piatti a scelta 22 € compresi acqua, un calice di vino e caffè

Aggiungendo 3 € è possibile avere un'insalata di frutta mista con
gelato di nostra produzione 160 kcal

Pane: 100gr - 250 kcal

Un calice di vino: 70 kcal



Senza lattosio*



Senza glutine*

**si fa riferimento esclusivamente agli ingredienti utilizzati, si esclude ogni responsabilità relative alle possibili contaminazioni. Per maggiori informazioni chiedere al personale in sala.*